

వి ష య సూ చి క .

ఆమవాతము	1	కలరా	58
సంధివాతము	8	స్వాభావికచికిత్స	61
ఆమజ్వరము	12	క్షయరోగచికిత్స	75
గర్భస్రావము	15	సూర్యనమస్కారము	79
పూర్ణాంగవాతము	16	ఉపవాసము	83
ఆధ్మానము	18	ఇంద్రిలుప్త	87
వీర్యస్థలనము	22	ప్రాణాయామము	90
ఉబ్బసము	...	గానము	93
స్ఫోటకము	...	వంటపాత్రలు	94
కుక్కకాటు	23	జ్వరములు	95
జలచికిత్స	...	పాముకాటు	97
ఆంత్రవృద్ధి	25	గర్భాశయగ్రంథి	98
విషజంతువులకాటు	39	ఎసీమా	99
కలరా	...	తెల్లపోక్కులు, దురద	101
క్షయ	40	జంతువైద్యము	102
స్ఫోటకము	...	ముక్కులోపల	
		మేహవ్రణము	103
అతిసారము	...	మధుమేహము	105
నేత్రసంరక్షణసాధనము	41	మన్యజ్వరము, కలరా	106
కరిమేహము	43		
అమాతిసారము	47		
ఆక్షేపకవాతము	50		

ప్రాకృత చికిత్సా రత్నావళి.

ఆమవాతము (Rheumatism.)

డా॥ పుచ్చా వెంకటాచార్యు గారు.

ఆమవాతము కీళ్ళ (సంధి) వాతమనియు, వాయువు నొప్పులనియు, రెండువిధములు. ఇవే తిరిగి తరుణమగు సంధివాతమనియు, కాలికసంధివాతమనియు మేహవాతపునొప్పు (కలక) లనియు మూడువిధములు. సంధులయందు గలుగుదానికి సంధివాతమనియు, కండరములను మాత్రము పీడించి పైకి వాపుకొన్నింపక లోపలనే బాధ గలిగించుదానికి మేహవాతపు నొప్పులని వాడుదురు. ఆహారాదులయందలి మాలిన్యములు దేహమునందంతటను వ్యాపించి ఘనీభవించిపోవును. (అన్యపదార్థ వ్యాప్తిని గురించి వివరము లెఱుంగఁగోరువారు నాచే రచింపఁబడిన తొట్టివైద్యము—2వ భాగము 1వ ప్రకరణము చూ.) అట్లుజేరిన రోగపదార్థమునందు మండముగలిగి అదే కాలమున చర్మమున సంకోచము నొందుటచే నీవ్యాధి గలుగును. అప్పుడు సంధినాడులను, కండరములును పీడింపఁబడి బాధయు వేడిమియు గలుగుచున్నవి బాగుగా శ్రమ పడిన వెంటనే చెమ్మటగలుగును. ఆచెమ్మట గలుగకండ చర్మమునకు¹ సంకోచము గలుగునట్లు చలిగాని, తేమ మొదలగునవి తగులుటవలనగాని నిట్టివి గలుగును. వెంటనేగాని తరువాత వ్యాయామాదులవలన చర్మమునకు వ్యాకోచము²

గలుగనిచో యిదే వ్యాధి కాలికమగును. చలివలన స్వేదము వెంట అమ్మోనియా లవణము మొదలగునవియును చర్మము క్రిందనే నిలచిపోయి అది మండవ్యాప్తి నొంది దేహమునందలి యన్యపదార్థముతోగూడి పాణానయవములను బీడించుటయే గాక సంధులను సముతము పీడించును. కూనేగారు చెప్పునదేమనినః—శీతముచే సంధులు సంకోచమునొందును. సంధుల క్రింద నిలచిపోయిన యన్యపదార్థములందు మండముగలుగును. అది బహిష్కార్యవయవములకు జేడటకు బ్రయత్నించును. సంధులలో చోటు దొరకదు. అందువలన నీట్టి సంధివాత మెప్పుడును కీళ్ళకు దిగువనే గలుగును. సంధులను వ్యాకోచింపజేసి అన్యపదార్థమును బహిష్కార్యవయవముల వంకకు మరలించి స్వీకరించి వెలువరించినచో సంధివాతమంతరించును.

వైమూడింటిని విడివిడిగా వివరించెదను—

1 తరుణముగు సంధుల సం॥ ఆమవాతము

(Acute articular Rheumatism or Rheumatic fever)

దీనినే ఆమవాత జ్వరమందురు. దేహమంతయు మిక్కిలి బాధ నొందును. సంధులయందు బాధ తీవ్రతరముగ నుండును. మరియు నవి మిక్కిలి వాచి పుండువలె బాధగ నుండును. ఇందు నొప్పి ఒక సంధినే (కీలునే) అంటిపెట్టుకొని యుండక యీదినము కుడిమోకాలు యెడమ మోచేయి వాచియుండిన, రేపు యెడమ మోకాలు కుడిమోచేయిగాని, యెడమమో

1. సంకోచము = మడుగుకొనుట = (Contraction)

2. వ్యాకోచము = విస్ఫోట (Expansion)

కాలు యెడమ మోచేయిగాని, అన్నిగాని కొన్నిగాని వాచి. యుండును వాపునొప్పులు తిరుగుచుండును. జ్వరము వచ్చుటకు ముందు కీళ్ళు బాగుగా స్వాధీనముగా నుండకబద్ధ కముగా నుండును. తరువాత జ్వరము చలితోను, విణుకుతోను కూడివచ్చును. ఆకలియుండదు. దాహము మిక్కుటముగా నుండును. నాలుక తెల్లని పాచిపట్టి గరుకుగ నుండును. మూత్రము తగ్గియుండును. అదియును మిక్కిలి యెఱ్ఱిగను, అతి యాప్లుముగను నుండి యిటుకపోడుమువంటి పదార్థము క్రింద పేరుకొనును. సంధులు మిక్కిలి వాచి యెఱ్ఱిగానుండుటచే యేమాత్రము గదలించినను, యేమాత్రము స్పృశ్య గలిగినను మిక్కిలి బాధకరముగా నుండును. చర్మమునుండి యత్యంతమును, ఆప్లుచంతమును, మన్నుతోగూడిన చెమ్మట బోయును. ఇట్టి చెమ్మటబోసినప్పుడెల్ల జ్వరమునందు మూర్ఛలు గలుగుచుండును. ముఖ్యముగా రాత్రులయందు కీళ్ళయందలి వాపు, నొప్పులు మొదలగునవి మాత్రమందును. అనగా యీదినము బాధితములగు సంధులు రేపు విడుదల నొందుదు, యెల్లుండి యింకను గొన్ని బాధితములై, వెనుకటి దినమునవి మారుచునుండును. మూర్ఛియా, ఆస్పైరిన్ (Morphia, aspirin) మొదలగు మందులచే జేసిన చికిత్సలవలన హృదయకండరములును, శ్వాసాశయములు, మెదడు, వెన్నుపాము మొదలగునవి వేడియెక్కి వాచి, నొప్పులు గలుగవచ్చును.

కారణములు:—సంశానుగతమయిన వాతవ్యాధి గల వారి కిది గలుగును. దేహమునందన్యపదార్థమునందు మండమును, బయట శైత్యమును, తీవ్రమగు (scarletina) రక్త

జ్వరమును, అతిసారములచే బాధపడుటయును దీనికి గాఢములు. ఈవ్యాధిచలన అంత్రీసాతాదు (Prolapsus of intestines etc.) లు గలుగదగియుండును. ఇంతకు ముందు బేర్కొనినవియు నివియుగాక యింకను కొన్ని మనకు గ్రహింపవీలుగాని కారణములచేత సయితము గలుగవచ్చును. 13 మొదలు 36 (కొందరిమతమున 15 మొదలు 30) సంవత్సరములలోపలి వయస్సువారికిమాత్రమిదిగలుగును. చంటిపిల్లలకును ముదుసలులకును యిది గలుగనే గలుగదు.

చికిత్స

జ్వరమువచ్చినదాది మంచి యాకలి గలుగువరకును రోగికి మంచినీరు తప్ప నింకేమియు నీయరాదు. రోగి బలహీనుడుగా గాని, అదివరకే జ్వరాదులువచ్చినవాడుగాని యగుచో నారింజగాని, పచ్చిద్రాక్షగాని రసము నీయవచ్చును. దాహము మిక్కుటముగా నుండునుగాన ద్రాగినన్ని నీటి నీయవలయును. కావలయునెడల అనగా రోగికి హితవుగా నుండునని యడిగినయెడల నానీటితో కొద్దిగా నిమ్మరసమును జేర్చవలెను. ఉప్పు జేర్చరాదు. విదాహియగు సోడా, లిమినెడు, కాఫీ, టీ మొదలగునవేవియు నీయరాదు. మిక్కిలి శీతముగల ఆరుబయటరోగిని బరుండనిచ్చినచో చర్మమింకను సంకోచముచెందవచ్చును. కాన యింటిలోపలనే కిటికీలు తెరిచి బరుండనీయవలెను. అంతర్యమగు నుష్ణమును, దూరమునందున్న యవ్యపదార్థ మండవ్యాప్తిని దగ్గించుటకు కటిలింగస్నానములు 10, 12 ని॥ పరిమితిగలవి దీరమునకు

2, 3, 4 జేయుచు ప్రతిదినమును తేలికగా పొత్తికడుపున కావిరిబట్టి వెంటనే లింగస్నానము జేయుచుండవలెను. మొత్తము 4 ఉపశమన స్నానములకన్న నెక్కువగా జేయించుట బ్రయోజనకారిగాదు. వాచి, నొప్పిగానున్న నఃథులన్నిటికి నావిరిబట్టి చిన్నీటితో గడిగి చిన్నీటి గొంగళిచుట్టలు చుట్ట వలెను. (వివరములకు నైపీయ జల చికిత్స చూ.) రోగము తిరుగు ముఖమై ఆకలిగలిగినతోడనే బార్లిజావగాని గోధుమ జావగాని దినమునకు 1, 2 తూరులు చొప్పున 2 దినములు యిచ్చిన తరువాత ఆకలి యింకను యెక్కువైనను, విరేచన ములు యెక్కువైనను అన్నము, వండినకూరలు పెట్టుచు, నారింజ, బత్తాయి, ఆపిల్స్, పచ్చదాక్షి పండ్లను విరివిగా పెట్టు చుండవలెను. ఇన్ని పెట్టినను, కడుపును పరిమితికి మిగిలి సంప రాదు. ఆకలి తీరి తీరనట్లు మాత్రమే భుజింపవలెను. ఏపూట కాపూట కరకర యాకలియగువరకు వేచియుండి షరీ భుజించ వలయును. పండ్లుగాని యితర ఆహారములుగాని దినమునకు 2 తూరులు మాత్రమే తినుచుండినచో పరిపూర్ణారోగ్యము 2, 3 వారములలోనే గలుగును.

—* ఏ ని నూ *—

ఈవ్యాధిగలవారికి మలసాధికయుండదుగాన ప్రతిది నమో, దినమువిడచి దినమో తప్పక నులివెచ్చని నీటితో యెని మా చేసి లింగస్నానము చేయింపవలయును. ఇట్లు చేయను చేయను, కోష్ఠమున (rectum) జేరియున్న ఆమము వెడలి పోయి క్రమముగా నామవాతమంతరించుచున్నది.

—* నై పీ య చి కి త్న *—

రోగియొక్క స్థితిగతులనుబట్టి పొట్టిదుప్పటి చుట్ట (నై పీయచికిత్న పేజీ 47) తో గూడిన పాదములచుట్ట (పే44) గాని, అధోకాయపుదుప్పటి చుట్ట (Lower swathing పే45) గాని 90 డిగ్రీల వేడినీటితో తడిపిన దుప్పటిరేకులతో దినము నకు 1,2 కట్లు కట్టవలయును బాధితములైన సంధులకును యిట్లే చిన్నకట్లుకట్టి అవి వేడియొక్కననుదెల్ల లోపలిగుడ్డలు తీసి తడిపి తిరిగి కట్టుచుండవలెను. రోగికి కదలుటకును, పరుండుటకును నివి యభ్యంతరముగా నున్నచోమాత్ర మివి తాత్కాలికముగా నాపివేయుచుండవచ్చును. అత్యంతమైన చెమ్మటబోయుచుండునుగాన దినమునకు 1,2 తూరులు నులి వెచ్చని నీటితో దేహమంతయు గడుగుచుండవచ్చును. హృదయము సయిత మీవ్యాధిచే బాధింపబడినట్లు తోచినచోపాదముల కావిరి బట్టవచ్చును ఈవ్యాధి జ్వరముతోగూడియే వచ్చినపుడీ క్రిందివిధులు గమనార్హములు:—

ఏచికిత్సయును రోగికి చికాకు గలుగునట్లు దీర్ఘకాలము జేయింపరాదు. ఎట్లగునను చెమ్మటగలిగింపవలయునని తీవ్రమగు స్వేదోపచారము జేయరాదు. స్వాభావికముగా హితవుగా నావిరిగలుగువరకు వేచియుండవలెను. స్వేదము వెలువడుటకు తయారుగానున్నచో తనంతనే గలుగును. బాధ యెక్కువగా నున్నచో తీవ్రమగు నుష్ణోపచారములు జేయక కొలదిగా వేడిగానున్న నీటితో మాత్రమే మెత్తని గుడ్డతో కాయచుండవలెను, బాధ యెక్కువగా నున్నచో

అంగమర్దన ఆపవలెను కొంతబాధతగ్గినదని తోచినతరువాత నే
ఆయాభాగముల మర్దింపవలయును. దేహము కడుగున
పప్పుడు నొప్పిగల భాగములను నొప్పిలేనిభాగములకన్న
తక్కువ వేడిగలనీటితో మాత్రమే కడుగవలయును.

—* సూర్యకిరణ చికిత్స *—

వారమునకు 2,3 తూదలు రోగిని క్రిందిభాగమున
తెలుపు, వైభాగమున నీలము తగులునట్లు యేర్పాటుచేసిన
ఆదిత్యపేటికా స్నానములు రోగియొక్కశక్తి, యెండయొక్క
తీక్షణత ననుసరించి 30—60 నిమిషములు చేయింపవలయును.
రోగికి స్థిరసముకాని, భ్రమగాని గలుగుచున్నట్లు తోచుచో
వెంటనే తీసి చిన్నీటి తుషారస్నానము చేయించి తుడిచి కటి
స్నానము చేయింపవలయును. వాచినభాగములపై వర్ణకేంద్రీ
కరోపకరణము (Chromo-disc) చే సంధులమీద తెల్లని
కాంతిని, సంధులకు దిగువను నీలికాంతిని బ్రయోగించుచుండ
వలెను

—• అంగమర్దన •—

ఈనా్యాధికి అంగమర్దన అత్యంత ప్రయోజనకరమైనది.
మిక్కిలి బాధగానున్న భాగములను మొదట ముట్టుకొననైన
గాదు. మొదటనొప్పిలేనిచోటనుగా బాధగల సంధులకు యెగు
వను దిగువను దూరముగా పిసుకనారంభింపవలెను. తరువాత
నెమ్మది నెమ్మదిగా పిసుకుచూ బాధితభాగము నాకరింపవల
యును. తరువాత మునివ్రేళ్ళతో బాధితభాగమును తగులుచు

తరువాత కొందరిగానొక్కచు తరువాత రోగికి కొంచె మహిత
వుగా నుండిననుమద్దన యొక్కవజేయుచు సాధ్యమైనంత గట్టిగా
పిసుకవలయును. రోగికి యీలోపుగా కథలు, హాస్యప్రసంగము
లు జెప్పుచు వాని దృష్టిని మరలింప బ్రయత్నించుచు నుండవల
యును. ఇట్లు జేసినచో రోగికి యొకింత బాధగలిగినను, తరు
వాత దానికి తగిన ప్రతిఫలముమాత్రము గలిగి తీరును.
ఆమద్దనవలన అత్యంతమగు బాధోపశమనముగలిగి మిక్కిలి
సౌఖ్యము గలుగును. అట్లు మర్దించినతరువాత చన్నీటిలో
చేయిముంచి మర్దించినచోట్ల నెల్ల చమరచలయును. తరువాత
సంధులకుమాత్రము ధైశికమగు తడిచుట్టలు చుట్టవలయును.

కాలికమగు సంధివాతము

ఇది తరుణమగు సంధివాతమునకు వెంటనే చికిత్సించ
కున్నను మందులతో నణచివేసినను స్వతంత్రముగను సయితము
గలుగును.

—* లక్షణములు *

2 యొముకలు కలసిన సంధి (condyle) యందును, సంధి
బంధనము (articular ligaments) లందును వాచును. తరుణా
(cartilages) స్థులు మెత్తబడును. జ్వరముండదు. వాచిన
సంధులు తరుణసంధివాతమునందువలె యెఱ్ఱగను వేడిగను నుం
డక మొద్దుగను, చల్లగను నుండును. వాపును, బాధయు రోగి
ననేక సంవత్సరములు బాధించుచునేయుండును. జీవితాంత
మువఱకు బాధించుచునే యుండును. ఈ బాధ లొక్కొక్కప్పుడు
తగ్గి తిరిగి తమంతనే యెప్పుడు వచ్చునది తెలి

సికొన వీలులేకయే గలుగుచుండును. ఒకసంధి కనేకతూ
రులు వచ్చినచో నాసంధి నానాటికి బలహీనమై బిగుసుకొని
చచ్చుబడి నిరుపయోగమైపోవును. ఇట్లే అంతర్యమగు (Inter-
nal Joints) సంధులను బాధించి నాడీవ్యాధులంగలిగించును.
అవి యెన్నియన:— తలలోను, ముఖమునందును యీడ్పు
(Spasm) దంతవేధ (పన్నునొప్పి) కడుపులో యీడ్పు మొ॥

—* చి కి త్స . *—

దేహ మత్యంతముగా నన్యపదార్థాకాశ్రంతమై, జీర్ణ,
శ్వాస రక్తాభిసరణాదు లత్యంతము గాసినొంది, చర్మ, మూత్ర
పిండములు ప్రేగులు, శ్వాసాశయములు బహిష్కార కార్యమునం
దత్యంతముగా నుదాసీనత వహించిననేగాని యీవ్యాధి రాదు.
మరియు హృదయకోశమును దుర్బలమయియేయుండును. దేహ
మంతయు సార్వత్రికముగా నన్యపదార్థాకాశ్రంతమై యదియు
కాలికమైననేగాని యీవ్యాధిరాదు. కనుక చికిత్సయును
చిరకాలమనగా కొన్నిసంవత్సరములు ఓర్పుతో నిర్వర్తించిన
గాని పరిపూర్ణారోగ్యము గలుగదు. కాన నీరోగమునకు
చికిత్స తొందరపడకయు నోర్పుతోడను, శ్రద్ధతోడను సాగిం
పవలయును. ప్రతిదినమును దేహమునకు మర్దనయును, వ్యాయా
మమును మిక్కిలి యవసరమై యున్నవి. వారమునకు 3, 4
తూరులు సర్వాంగబాష్ప స్నానముచేసి, స్నానముచేసి తడితు
డిచి కటిస్నానము చేయవలెను. దినమునకు రెండు మూడు
కటిలింగ స్నానములు 10, 12 ని॥ పరిమితిగలవి చేయుచుండవల
యును. బాధితములగు సంధులకు ప్రతిదినమును 1, 2 తూరు
లావిరిపట్టి తడిగుడ్డలు చుట్టుచుండవలెను. రోగి కదలలేకు

న్నను రోగి బంధువులైనను రోగికి ప్రతిదినమును కీళ్ళను ఆడించుటయు, వ్యాయామమును పరుండబెట్టియేర్పాటునను చేయించియు తీరుచుండవలయును. సంధులు వేడిగను, యెర్రగను నున్నయెడల తడికట్లుచు; వాచి, చల్లగానున్నయెడల గొంగళిచుట్ట (Swathings) (నైవీయజల చికిత్స చూ.)చుట్టుచుండవలయును. మధు, మాంసములను వర్జించి, మసాలాలు, తాలింపులు లేనట్టియు, అవణమేని చేర్చనట్టియు అన్నమును కూరలును గాని; జావ, రొట్టిగాని పండ్లతోగూడ తీసుచుండవలయును. పరిశుద్ధమగు పండ్లను, చమురుగల కాయలను తీసుచుండి వండినపదార్థములను పూర్తిగా వర్జించుచుండి నచో రోగనివారణము మిక్కిలి త్వరగానగును. వెలుతురు, శుద్ధవాయువు ప్రసాదముగలచోట మాత్రమే తిరుగుచును వరుండుచును నుండవలయును భరింపగలిగినంత వరకు సూర్య కాంతియందే తిరుగుచుండవలయును. వారమునకు 3, 4 తూరులు గోరువెచ్చనినీట యెనిమా జేయవలయును.

—* సూర్యకిరణ చికిత్స *

శుద్ధ ఆదిత్య పేటికా స్నానములు బాష్పస్నానములకు బదులుగా చేయుచు తరువాత చన్నిటి తుషారస్నానము జేసి తడి తుడిచి కటిస్నానము చేయుచుండుట; తరుణగుమ చంధివాతమునందు జెప్పిన ఇతర చికిత్సలవలెను ఆచరించునది.

కండర సం॥ ఆమవాతము (Muscular Rheumatism.)

పైభాషమున నేమియు వాపు కొన్నిపక లోపల నమలుచున్నట్లు, పొడిచినట్లును కండరములలో బాధకలిగినచో

దానికి కండరవాతమనియు, మేహకలక లక్షణము లేరు. తల
లోనున్న కండరములం దన్యపదార్థ మండమువలన నిట్టిబాధ
గలిగినచో దానికి ఆమవాత శిరోవేధయని పేరు (Rheumatic
Headache). అట్టి నొప్పియే మెడల కొకభాగమున గలిగిన
వంకరమెడ (Wry neck) యేర్పడును. ఆరెండువైపుల గలి
గినచో మెడ బిగుసుకొని పోవును. ఇదే నడుములో గలిగిన
నడుమునొప్పి, తుంటిలోగలిగిన తుంటినొప్పి, వెన్నులోగలి
గిన వెన్నునొప్పి యనియు బిలుతురు.

—* చికిత్స *—

కాలిక ఆమవాతమునకు వలెనే దీక్షిణి వైశికముగా
నావిరిపట్టి తడిగుడ్డగాని మట్టిపట్టిగాని వేయవలయును. ఎని
మా, పథ్యము, స్నానాదికములు వైదానికివలెనే వ్యాయా
మము, అంగమర్దనయును తప్పక అవలంబింపవలయును. జాగ్ర
త్తగను, నేర్పుగను జేసిన అంగమర్దనచే నీవ్యాధివలె లొంగు
వ్యాధి యింకొకటిలేదని స్క్రిబర్ బుస్సుఅను జగ్మను ప్రాకృత
వైద్యులు వ్రాయుచున్నారు. తరుణవ్యాధుల మిక్కిలి త్వరిత
ముగా కుదురును. చిరకాలమునుండి బాధించుచున్న వ్యాధి
యైనను అంగమర్దనచే త్వరగా కుదురును. స్నానాదులతో
గడచిన కాలముగాక మిగతకాలమునం దంతయు అంగమర్దన
జేయుచున్నచో రోగము త్వరలో నివారింపబడును. కండ
ర సం॥ ఆమవాతమునకు అంగమర్దన మిక్కిలి ప్రయోజనకర
మైనదని యిటీవలనే గుర్తింపబడినది.



ఆమజ్వరము (అనుభూత చికిత్స)

పేరు రామమూర్తి. 15 సం॥ వయస్సు వానిదే వివాహము. స్నాతకమునాడే జ్వరము తగిలినది. క్రమముగా తగ్గకపోవునా ! తీరా చేసినప్రయత్నము, పచ్చిన బంధువులు వృధాయగుడరను భీతితో వివాహము చేయ నిశ్చయించిరి. నేను దగ్గరనే యుంటిని. ఆనాటికి ఒక గొంగళిదుట్ట 40 ని॥ చుట్టి తరువాత పూర్ణాంగ స్నానము 2,3 ని॥ చేయించి దేహమును చేతులతో తగుమాత్రము వర్దించి తడి తుడువకయే గుడ్డలు కప్పి పరుండబెట్టితిమి. నిద్రబాగా పట్టినది. రాత్రి 12 గంటలకే లేపి మంగళస్నానముచేయించి లగ్నముచేసిరి. అప్పుడు చలి చలిగానుండెను మగునాడు సాంప్రదాయము ననుసరించి యుపవసించెను. ఆదినము 2,3 తూకులు 30 ని॥ పరిమితి గల మట్టిపట్టీలువేసిరి. రాత్రికి కొంచెమే భుజించి బాగుగా నిద్రపోయెను. మరునాడు సయితము మట్టిపట్టీలువేసిరి. ఉదయము ఒడలంతయు నొప్పిగానుండుటచే వేడినీటి కటిస్నానము జేయించిరి 3వ నాడు మధ్యాహ్నమునకు ఒక కాలు బెణికినట్లు యెగలాగుకొనిపోయినది. సామంత్రమునకు నొప్పి యెక్కువగానుండి కుంటనలసివచ్చినది. మనిషి సాయములేనిదే నడువలేకపోయెను. ఆరాత్రి బాగుగా నిద్రపట్టినది. ఆదినము సయితము మట్టిపట్టీలే వేసిరి. తల నొప్పిగానుండుటచే నుదుటి మీద సయితము మట్టిపట్టీలు వేయుచుండిరి. తెల్లవారుజామునకు మోకాళ్ళు చీలమండలు నడుములునొప్పిగానుండి మంచములోనుండి లేవలేకయుండెను. అప్పుడు వానిని “అడ్డాల

పాప"గా వేసుకొని వివాహతంతు జరిగించుచుండిరి. నొప్పిగా నున్నచోట్లనెల్ల వేడినీటికాపడము పెట్టుచు, పొత్తికడుపునకు మట్టిపట్టీలు వేయుచుండిరి. సాయంత్రముగునప్పటికి కొంచెము పడక కుర్చీలో మేజువాణీకి కూర్చుండెను. జ్వరోష్ణము 103 డిగ్రీలుండెను. మరునాడుసయిత మట్లేయుండెను. చికిత్సయునట్లేజేసిరి. సాయంత్రముగునప్పటికి కొంచెము నిలబడుండగలిగెను. ఆరాత్రి నాక బలియగుటచే చాల తంతు జరుగవలసియుండెను. తరువాత హెయిరుగాలిలో పరుండబెట్టుటచే నొప్పులు మరింత యెక్కువ జేసినవి. జ్వరమువచ్చిన 6వ నాడు సాయంత్రమునకు పాదములకు గుడ్డతగిలినను బాధచే లబలబ మొత్తుకొనుచుండెను. 7వనాడు అట్లనే యుండెను. బండిలో పరుపువేసి పరుండబెట్టిరి. దోవపొడుగున బండికుదుపుచే చాల బాధపడెను. తరువాత రైలులో బెజవాడచేర్చితిమి. ఆరాత్రియంతయు వానికి నిద్రురలేదు. ప్రతి కీలులోను తీపులెక్కువైనవి. మరునాడు వ్రదయమున దంతలూగు అగ్రహారమునకు జేర్చితిమి. ఇంతకు పూర్వము వానికి సక్రమమైన చికిత్స జరిగినదనుటకువీలులేదు. ఏలనన వానికింతవరకు దినమునకొకతూరి అన్నము, కూరలు పెట్టుచుండిరి పెళ్ళికదా! ఆలక్ష్మీపురములో పాకుడు పట్టిన నీరు తప్పలేదు. ఆనీరుత్రాగిన గొంతులో దురదపుట్టును. మయ్యర్స్ పంపుదింపినారు. ఆనీరు ఉప్పగా, యినపచిలుము వాసనగొట్టుచుండెను. ఈసంగతులన్నియు సమీక్ష చేయక పోవుటవలన నిరుత్సాహము గలుగుచుండెను. దంతలూగు అగ్రహారము వచ్చినతరువాత మూత్రముపరీక్షింపగా మిక్కిలి చిక్కగానుండి తెల్లనిమడ్డితోగూడి పశువులకుబోయు కుడితి

వలె నుండెను. మధ్యవేసిన నూనెబిందువు విచ్చుక రాతిపై
 వైచిన బిందువువలె నట్లనేయుండెను. ఆమూత్రమైనను 7,8
 నిమిషములు ప్రయత్నించినగాని రాలేదు. ఈపరిస్థితులలో
 యెనిమాజేయించి, తరువాత దినమునకు 3 కటిస్నానము 10ని||
 పరిమితిగలవి చేయించుచుండిరి. దినమునకు 2 తూరులు సంధు
 లయందెల్ల నావిరిబట్టి తడిగుడ్డ వేయుచుండిరి. 9వ నాటిరా
 త్రికి 4,5 గంటల నిద్దురమాత్రము పట్టినది. వేడి 103, 104
 డిగ్రీలుండెను. ఇట్లు క్రమముగా మరునాడు చేయింపగా నిద్ర
 5,6 గంటలుపట్టి, వేడిమి 102 డి||లోనికి వచ్చినది. ఇట్లుయింకను
 4 దినములు చేయింపగా జ్వరము 98, 99లోనికివచ్చి నొప్పులు
 తగ్గ నారంభించినవి. జ్వరమువచ్చిన 17వ నాడు క్రమముగా
 నడువనారంభించెను. జ్వరమును తగ్గిపోయినది. 20వ నాడు
 కులాసాగా తిరుగుచున్నాడు. చికిత్సాకాలమున దినమువిడిచి
 దినము యెనిమా 5,6 తూరులు చేసిరి. జ్వరమువచ్చిన 14వ
 నాడు వరియన్నము నిమ్మనీటితో పెట్టించితిమి. 15వ నాడు
 వరియన్నము కూరలు పెట్టిరి. జ్వరపు దినములలో రోజుకు
 10,15 (యీ వేసంగికాలపు) నారింజపండ్లును, 10,12 తులాల
 పచ్చిద్రాక్షపండ్లును మాత్రము పథ్యముగా పెట్టితిమి. జ్వరము
 ఆరంభించిన లగాయితు వాని కత్యంతదాహముండెను. వానికి
 కావలసినంత చల్లని నీరిచ్చుచుంటిమి జ్వరమువచ్చినదాది
 వానికి విపరీతమగు చెమటబోసి దేహమంతయుచెమర కాయలు
 పోయుచుండెను. తలనొప్పి 10,12 దినములవరకు తగ్గలేదు.
 నికి అనుర్వేదీ యగ్రంథములలో ఆమవాతజ్వరమనియు, ఇం

గ్రీవు గ్రంథములందు(Acute articular Rheumatism)అనియు పేరులున్నవి. పుచ్చా వెంకటామయ్య.

గర్భస్రావము నిరోధించబడుట

గతనెల 5 వ తేదికి మానముల ప్రథమగర్భిణి శ్రీ. 16 సం॥ ఉదయం 10 గంటలకు కడుపులో నొప్పితో కొద్దిగా బాధపడుచుండగా యింటిలోనివాడు రెండుపర్యాయములు ఎనీమాచేసిరి కాని మలము విస్తారము రాలేదు. బాధయు తగ్గలేదు. నొప్పి క్రమముగా వృద్ధిచొంది సాయంత్రము కి గంటలకు భరించలేనంతయయి, నడుములవరకు వ్యాపించి, తొడలలోనికి తన్నుచుండెను (Shooting pains). రోగి కూర్చుండలేదు, పరుండలేదు. అతి తీవ్రముగా బాధపడుచుండగా వైద్యులెవరును లేకుండుటచే నాదగ్గరకు వచ్చిరి. వారిని వెంటనే తొట్టిలో నీళ్ళుపాసి అందుకటి ప్రదేశముండునట్లు రోగి కూర్చుండబెట్టమంటినిగాని రోగికి పాటుకుదురకుండ తన్నుకొనుచుండుటచే అట్లుచేయుటకు సావకాశము కలుగలేదు. అందువైన, ధోవతి తడిపి, నడుముచుట్టుచుట్టి 20 నిమిషములుంచి, తీసి మరల నీటిలో జాడించి కట్టమంటిని. అట్లుపచారముచేయగా రాత్రి 8 గంటలకు బాధ చాలవరకు తగ్గినది. చలినీటితో స్నానముచేయించి తుడువకుండ పరుండబెట్టి శాలువలు వేడివచ్చువరకు ఉంచిరి. తదుపరి శాలువలుతీసి, తడిగుడ్డతో శరీరము తుడిచి, పొడిదుస్తులనుగట్టి పరుండబెట్టగా కొద్దిగా చెమట బట్టినది. రోగియు విశ్రామించెను. ఆపూట ఆహార మేమియు నివ్వలేదు. మరల తిరిగి రాత్రి 2 గంటల

నొప్పి పొడచూపగా వెంటనే తడిపట్టివేయబడెను. బాధ అంతటితో సంపూర్ణముగ ఉపశమించినది. మరుసటి దినమునుంచి మూడురోజులు నిత్యము మూడు పర్యాయములు కటిస్నానము (గుద్దకు. డా) 15 నిమిషములు చేయించితిమి. నారింజపండ్ల రసము సగ్గుబియ్యపు జావ మొదటి రోజునను, తక్కిన రెండు రోజులు అవిదాహి ఆహారము యివ్వబడెను. ఇప్పుడు ఆయువకురాలు ఆరోగ్యముగ నున్నదని వారంరోజుక్రిందట జాబు కూడ వచ్చినది. దీనివలన నీటిపట్టిమహిమ తెలియగలదు.

—ఆ" రామకృష్ణారావు,

. బి. ఎ. యల్. టి., దుగ్గిరాల.

పూర్ణాంగవాతము - కూనెచికిత్స.

పుల్లంపేటకు సమీపమందుండు కొత్తపేట యనుగ్రామమున శ్రీ బోగా చిన్నయ్య యనునత డారుమాసమునుంచియు జబ్బుపడియుండెను. ప్రారంభమునందు శరీరాంత గతమైయుండిన రోగ (అన్నపదార్థ) ము జ్వరరూపమున నంకురించి స్వాస్థ్యసంకట పరిణామస్వరూపమును గైకొనెను. ఔషధములయం దధిక విశ్వాసముగల యతః డాయుర్వేదీయమందులను విరివిగా చుపయోగించెను. వైద్యులు నాడీపరీక్షఁజూచుచు రోగము నిమ్మళించినదని గొందలును, యింకనుగొంచెమున్నదని గొందలును పలువురు పలువిధముల జెప్పుచుండువారు. రోగముమాత్రము క్రమక్రమముగా బహిర్గతమగుటకు బ్రయత్నించుచు కాలుచేతులు మొదలగు సమస్తావయవములయందును వాపులు గలుగజేసెను. నీరస వధికమాయెను.

తుద కతఁడు గడపదాటి సరాగముగా కొంతదూర మైన నడువజాలని పరిస్థితికి బాత్తుడయ్యెను. ఆహారమును మాత్రము గొంచెమించుమించుగా నెప్పటివలె గొనుచుండెను. అందువలననే రోగము తగ్గుట కవకాశముండెడిదికాదు. రోగ మేర్పడినకాలమందు బలవంతముగా నాహారమొసఁగుచుండుట మనలో ననేకులకు మూఢాచారముగా నున్నది.

ది 15-7-27 న నేనారోగిని బరీక్షించితిని. అతని పూర్ణాంగ వాతమును దుర్బలమును గమనించితిని. నేనతనిని గాలప్రవర్తినిగూర్చి విచారించితిని. సకాలవిరేచనము గలుగుచుండుననియు, జీర్ణవ్యాపార మెప్పటివలె నుండుననియు, తులం 1 కి రు 40—50 ల విలువగల మందులను, భస్మములను గైకొంటిననియు, శరీరమందుండు యీ దుర్బలమైన వాతముతప్ప వేరేభూమిలా తనకేమియు లేదనియు నతఁడు బదులుచెప్పుచు జలచికిత్సనైన నాచరింపఁదలకొంటిననెను. మనలోననేకులకుండు రోగారోగ్య వివేకముయొక్క విపరీతచర్యల కిది ప్రస్తావనయే మిగుల నిదర్శనమని నామదికి దోచెను.

ఆ దినము ప్రాతఃకాలమునందే అతనికి సర్వాంగ బాష్పస్నాన మాచరింపఁజేసి 5 నిమిషములు కటి స్నానమాచరింపఁజేసితిని. కూనేగారి పద్ధతిచొప్పున బియ్యపునూకల గంజిని గొంచె ముప్పువేసుకొని త్రాగనిచ్చితిని, ఒక చీట్టెడు మాత్రము. ఇట్లాదుదినములు పథ్యమున బ్రతిదినమును బాష్ప కటిస్నానము లొక టొకటిగా నాచరించగా జాల భాగము వాపులు తగ్గెను. అతనికిని యుత్సాహ మధికము కాజొచ్చెను. తరువాత బియ్యము, పెసరపప్పు, వెరసి 1-1/2 చీట్టెడు పులగ

మును పథ్యము విధించి, యుపాహారమునకు వడపప్పు వేరు నెనగపప్పు, పచ్చికొబ్బెర, పండ్లు మొదలగు ప్రకృతి సిద్ధమగు వస్తువుల నుపయోగింపజేసితిని. వారము దినముల తరువాత లింగ కటిస్నానములను ఆచరించగా తుదకు ది 30-7-27 నాటికి స్నానము లనవసరములని మాన్పించితిని. శరీరమున బ్రతి యవయవమునందును స్పష్టముగా నరము లగునడుచుండును. రోజును రెండుమైశ్యవరకు నిరాయాసముగా నడచుచున్నాడు. స్నాన మాచరించు కాలములో, నిరాయాసముగా దినమునకు రెండు మూడు సుఖవిరేచనము లగుచుండెడివి. చూపుకు మాత్రము రోగము నుపశమింపజేయు మందుల వలన గలుగు నారోగ్యమునకంటె నితాంతముగా రోగ విమోచన మొనర్చి యారోగ్యమును గలుగజేయు జలకిత్స వలన గలుగు నారోగ్యము మిగుల గుణకారియని నాయభిప్రాయము. పై చికిత్సకాలములో రోగియొక్క పొత్తికడుపు నకు రాత్రి పరుండునపుడు బంకమట్టియొక్క పొత్తిని గట్ట నియమించియుంటిని. అతడును చికిత్సనిభానము జూచాతప్ప కుండ వర్తించుచుండెను. — పలవరి నరసింహప్ప. (సమదర్శిని).

రోగి చప్పిడి తిండి తిన జాలడని యుప్పుకూడ చేర్చి గుండురని భావించెదము. అన్నము, పెసరపప్పునకు బదులు గోధుమరొట్టె, జావనొసంగిన బాగుగనుండెడిది — పత్రికాధిపతి.

ఆధ్మానము (Tympanitis)

ఆధ్మానమనగా, కడుపు ఉబ్బుట. కడుపు సహజస్థితికి మీరి లావగుట కీపేరు పెట్టబడినది. పురిషనాళము, ప్రేవుల

యందు గలయన్యవదార్థము క్రిత్యైత్తి వాయురూపమును బొంది పేరీవులయం దరికట్టుబడినపు డిదికలుగును. ఒకానొకప్పుడు అంత్ర వేష్టనమునకును పేరీవులకును మధ్యనుండు ఖాళీ యందు సయిత మిది కలుగవచ్చును.

కా రణ ము .

.అంత్రవేష్ట సంబంధమగు వ్రీణము (Peritonitis) విషమ (సన్నిపాత) జ్వరము, అతిసారము మొదలగు కారణముల వలన పేరీవులు చచ్చుబడుటవలన కడుపుబ్బును. 2. పేరీవులయందు — అందును దిగువ భాగమున మలనిరోధము గలిగినపుడును, 3. కొద్దిగా జ్వరముండి, అది సన్నిపాతముతో గూడి, విషమజ్వరముగాను, మశూచి, తట్టు, న్యూమోనియా మొదలగు ఆపత్కర వ్యాధులు రానున్నప్పుడును, 4, జీర్ణాశయ మందును, పేరీవులయందును సన్నని రంధ్రములు పడినపుడును, 5. వెన్నుపామునకు సంబంధించిన (వాత) కాలిక వ్యాధులయందును, 6. హిస్టీరియా (ఉన్మాద వాతము) వ్యాధియందును లోపల నత్యంతముగా వాయు వధికమగుటయు అంత్రముల ఆవరణపు గోడలు మొద్దుపారి పోవుటయు జరుగును. అందువలన పేరీవులును, కడుపును ఉబ్బును ఆయుర్వేదమునందు 13 రకముల నిరోధముచేత ఉదావర్తము గలుగునని యున్నది. అట్టి యుదావర్తహేయి అధ్మానమునకు సయితము కారణమై యున్నది (ఉదావర్తము చూ).

లక్షణములు

పొట్ట లావుగను, బరువుగను నుండుటతోచును. నొప్పియు, బాధయునుండును. భరింపలేంత వేదనయును గలిగి

వెంటనే యువశాంతి గలిగింప కున్నచో కడుపు విచ్చిపోవునా యను నట్లు దోచును. ఏమాత్రపు ధ్వని గలిగినను, పిల్లలాడు కొనుట సయితము అసహ్యముగా నుండునంతగా మనసు చికాకుగానుండును. శ్వాసక్రియసయితము గాసి నొందును. తుద కు శ్వాసావరోధము సయితము గలుగునట్లు దోచును. హృదయకోశము సయితము బాధింపబడ ననువైయుండును. మూత్రనిరోధము సయితము గలుగ వచ్చును. ఈక్రింది లక్షములు గుర్తింపదగినవి:—

1. కడుపంతయు సమముగా లావై తాబేటికాయ బోర్లించినట్లు గుండ్రముగా నుండును. ప్రత్యేకముగా నేదో ప్రేగు రోగగ్రస్తమైనచోనాప్రదేశము మరియు లావెక్కికాన్నించును. ఉదరము బాగుగా లావెక్కునుగాని నాభిమాత్రమట్లే యుండును. 2. పట్టుకొని చూచినపుడు చర్మము బిగుతుగను నునుపుగాను నుండి కుండమోగినట్లు మోగును. లోపల పీడనము యెక్కువైనకొలది మోత మొద్దుబారిపోవును. 3. ఏవిధముగా పరున్నను, కూర్చున్ననుగాని లక్షణములలో నేమియు మార్పండదు. 4. ఉరమునందలి యవయవములు (శ్వాసాశ మాదులన్నమాట) స్థలస్థిత్యయమును (displacement) బొందవచ్చును. ఉరమునందూ చేరిన డర్మరుగాని వాతముగాని దీనికి కారణమైయుండును.

చి కి త్త:

ప్రేవులయందును, కోవ్వమునందును చేరియున్న మలమును వెలువరించుటచే నిదికుదురును. కోవ్వమునందు చేరి

యున్న మలమును వేడినీటితో చేసిన యెనిమా వలన వెలువరింపవచ్చును. ఉదరమునందలియవయవములయొక్క ఆవరణపు గోడలు మొద్దుబారి యుండునుగాన పొత్తికడుపున కావిరి బట్టి దీర్ఘములగు లింగస్నానములు (30 ని॥) చేయుటవలన నవి చుటుకెక్కి మలసంబంధమగు వాయువులు తగ్గి, దానివెంట పీడన తగ్గును. ఇట్లు దినమునకు 3, 4 లింగస్నానములు, 1, 2, 3, ఉదరమునకు పట్టిన దైశికబాష్పస్నానమునకు తరువాత చేసినచో బాధోప శమనముగలిగి రోగపదార్థ విమోచనమగును. లేదా యింకొకతూరి ఉప్పుకలిపిన వేడినీటితో యెనిమా చేయునది.

యెఱ్ఱిని సూర్యకాంతిని ఉదరముపై కేంద్రీకరోపకరణము (chromo-disc) ద్వారాగాని, ఆదిత్యపేటిక (Thermolumine) నందుంచి గాని బ్రయోగించి, యెర్రని సీసాలోని నీటితో యెనిమా జేసినచో ప్రేవులు మొదలగునవి జుటుకెక్కి రోగపదార్థ విమోచనముగలిగి బాధోపశమనమగును.

రోగిని వెల్లకిల బరుండబెట్టి రోగియొక్క మోకాళ్లు సాధ్యమైనంత వరకు యెదురు రొమ్మువైపునకు అనేక తూరులు వంచుచుండుటవలన కొద్దిపాటి ఉబ్బరములు తగ్గును.

సామాన్య పరిస్థితులయందు కడుపుబ్బుట వేడినీటి కటిస్నానముతోగాని, వేడినీటి కాపటముతోగాని, లేదా యెనిమా చేసినంతనేగాని తగ్గినవి కలవు. ఎర్రసీసాలోని నీరు లోని కిచ్చుట ప్రమాదతరముగాదని తోచినచో లోనికి యెర్ర సీసాలోని నీరిచ్చుచుండ వచ్చును.



అనుభూత చికిత్సలు

వీర్యస్థలనము :—“నిరోధగోపాలబేసర్ది, వయస్సు 24

సం॥ ములు. విద్యార్థి. దినమునకు 3 ఉపశమన స్నానములు, పొత్తికడుపుమీద చలినీటివర్షన, రోజుకు 2 సారులు పొత్తికడుపుమీద మట్టికట్టు పీనిసలన వీర్యస్థలనము వారమురోజులలో నివర్తించినది. పథ్యము :—నిమ్మరసము మజ్జిగ మొ॥” అని బొగ్గోనుండి జగదానంద నేనుగారు వ్రాయుచున్నారు. ~~మజ్జిగ~~ మజ్జిగ మాని-చో మిక్కిలీ గుణకరముగ నుండెడిది. ప్ర.

ముప్పదియేండ్ల నుండియున్న ఉబ్బసము :— 30 వత్స

రములనుండి ఉబ్బసము వలనను, 18 సం॥ లనుండి అజీర్ణ వ్యాధివలనను, 2 నెలలనుండి 99, 101, డి॥ జ్వరమువలనను తలలో దిమ్మి హృదయదౌర్బల్యము, దృష్టిమాంద్యము మున్నగు వానివలన బాధపడుచుండగా నివస్థియు నగిరినము ఉదయము ఒక కటిస్నానము తరువాత నొకపూర్ణాంగ స్నానము చేయుచుండుటవలన తనకు నెలరోజులలో నివారణమైనవని చికిత్సలు బెసర్దిగారు వ్రాయుచున్నారు.

స్ఫోటకము :—ఒకనాటిసాయంత్రము నాజ్ఞాత శివరామ ముఖర్జీ తీవ్రజ్వరపీడితుడగుచు మంచముపై పరుండి యటునిటు దొర్లుచుండెను వెంటనే నతని నాబసకు తీసికొనివెళ్లి ఎనిమూ చేయించితరుల చికిత్సనమును, నటుపిమ్మట పూర్ణాంగస్నానమును జేయించితిని. వ్రేళ్లలలోని మాలిన్యమంతయు వెలువరింప బడుటవలన జ్వరతీవ్రత తగ్గినది. ఆరాత్రయంతయు గాఢముగ నిదురించెను. మరుసటిఉదయమున తనంతటనే గంగానదికిబోయి.

నదిలో నిండుగ మునిగి స్నానముచేసెను. ఈమాత్రపు చికిత్స వలననే జ్వరము మాయమైచది. 6, 7 పొక్కులు (బొబ్బలు) మాత్రము లేచినవి. అని నిర్మలచంద్ర చటర్జీగారు వ్రాయుచున్నారు. భయంకరమగు నీవ్యాధి జలచికిత్సవలన నెట్లు తేలిపోయినదో చూడుడు.

కుక్కకాటు :—“7 సం॥ ల బాలికను ఒకపిచ్చికుక్క కాలిమీద కటిచెను. గాయము లోతుగనుండెను. రక్తము మిక్కుటముగా కారినది. కుక్కకరచిన కిగంటలకు తండ్రి తన బాలికను నాకడకు తీసికొనివచ్చెను. రోగి మిక్కిలి యశాంతిగ నుండెను. రక్తము కారుచునే యుండెను. చల్లని నీటితో నిండిన తొట్టిలో రోగికాలు ముంచితిని. కరచినచోట చల్లని నీటితో 10 నిమిషములు రుద్దగానే నొప్పితగ్గినది. రక్తస్రావ మాగినది. బాలిక చాలునవ్వు నవ్వెను. తరువాత దినమునకు రెండుసార్లు వట్టి పట్టీలు వేయుటవలన కురుపుమానినదని మిడ్నపురమునుండి సురేశచంద్ర ధారు గారు వ్రాయుచున్నారు.

జలచికిత్స (Hydropathy)

జలచికిత్సవలన సకల రోగములును నివారణమగును. శరీరముపై నలుకులు, కోతలు, (cuts) నొక్కులు, దెబ్బలు గాయములు (bruises) రక్తస్రావము (Hemorrhage) కలిగిన వెంటనే శీతలోదకమును ప్రయోగించిన యెడల బాధ నివారణమగును. రక్తస్రావ మాగిపోవును. గాయములు

మానును. మూర్ఖులు, ఈడ్పులు మున్నగు నాడీవ్యాధులన్నియు జలచికిత్సవలన సత్యద్భుతముగ గుదురును. శరీరమందలి విషములను వెలువరించుటకు లోపలికిని, వెలుపలికిని జలమ మోఘముగ బనిచేయును. జలమాహాత్మ్య మెరుంగనివారు, పొత్తికడుపునకు శీతలజలము నుపయోగించినచో మాత్రపిండములు వ్యాధిగ్రస్తములగుననియు, నీళ్లవిరేచనము లగుననియు బలుకుదురు గాని సక్రమముగ నుపయోగింపబడిన శీతలోదకమువలన మాత్రపిండక్రియ లుద్రేకమునొంది క్రమపడి ఆతిసారములును, విరేచనములును గుదురును. దగ్గు, జలుబు, పడిశములకు చలినీటి నుపయోగింప కూడదనియెదరు.

ఈచికిత్సయందనుభవముగలవారు “చల్లని నీటివలన పడిశములు దగ్గులు సత్త్వరితముగ గుదురుటయేగాక, కొలదికాల ముపయోగించినయెడల నట్టి వెన్నటికిని గలుగకుండునని” తెలుపుచున్నారు. జ్వరములందు పొత్తికడుపునకు శీతలోపచారములు గావించినయెడల జ్వరిము తగ్గిపోవుటయేగాక పూర్తిగా నివారణమగును. చన్నీరు మాబిడ్డలకు మిక్కిలి గుణమిచ్చినది. ఆకలి యభివృద్ధియైనది. క్రమముగా విరేచనమగుచుండినది. శరీరముయొక్క తూకము హెచ్చినది. పృథ్విడనగు నాకు శీతలోదక స్నానములవలన కడుపుబ్బుట శమించి హృదయభారము తగ్గినది. మన్యపుజ్వరమునకు నిలయమగు ప్రదేశములో నున్నను ఈస్నానములు చేయుటవలన జ్వరము రాలేదు.”

—జగదేశ్వర్ బచ్చి, బి. ఎ.

ఆంత్రవృద్ధి (HERNIA) RUPTURE

ఉదరమునందలి ప్రేవులు మొదలగు నాంతరవయవములు, ఆంత్రవేష్టనము (Peritoneum) నందలి యొకానొక మార్గము వెంటదిగజారి, పైనున్న చర్మములేచి, దిగువను యిదిగజారిన ప్రేగులును, యందలి మాలిన్యములును జేరి వాచియుండును. ఈ వాపునకు ఆంత్రవృద్ధి (rupture) యనియు, ప్రేగుజారుటయనియు, పేరు.

ఈవృద్ధి కొత్తగా పుట్టిన శిశువులందు, నాభివద్ద గలుగును. నాభిసూత్రమును, నాభిసం|| రక్తనాళమును వెలుపటికుబికి నాభిగోళకము గలుగును. శుక్లస్కంధము (వివరములకు నేనురచించిన శుక్లనష్టము, చూ) వెంట ప్రేగుజారి గజ్జలయందును అదే యింకను దిగజారి అండములయందును వాపును గలిగించును. ఉదరములోనుండి తొడలలోనుండి కాళ్లకుదిగజారు రక్తనాళము (Femoral canal) వెంటదిగజారి తొడలయందు వాపును గలిగించును. ఇంకను అనేకరకముల (omental, enterocele, entroepiplocele, rupture of diaphragm, and of perioenum, of the intestines of scrotum, vagina, of the labia pudendi etc.) వృద్ధులుగలవుగాని వానినిచట వివరించుట అగత్యముగా దోషదు. ఆంతరవయవము (ఆంత్ర)దు) లెందుండి దిగజారినచో ఆచోటునకు వృద్ధిరంధ్రమును పేర (hernial orifice) బఱగు. ఒక నాళమువెంట నాంతరవయవము దిగజారినచో నానాళమునకు వృద్ధినాళమనిపేరు. వృద్ధిరంధ్రము వృద్ధినాళముచే చుట్టబడి వాచియున్న ప్రదేశమునకు వృద్ధికంఠము herinal neck ని

పేరు. అనగా వృద్ధి కంతమునకు వెలుపట వాచియున్న ప్రదేశమునకు వృద్ధియొక్క దేహమునిపేరు. తనంతటనేగాని, మెల్లగా ప్రేలితొనొక్కుటచేగాని స్వస్థానమునకు రాదగినప్రేగుజారుదలకు, ప్రచలవృద్ధి యందురు. (movable or reducible Rupture) ఇది రోగి వెల్లకిలబరుండుటవలన సయితము తగ్గును. వృద్ధియొక్క దేహము వృద్ధిరంధ్రమునుండి స్వస్థానమునకుజేరుటకు వీలుగానంత లావెక్కినను, దానికి అచలవృద్ధి (immovable rupture) అనిపేరు. వృద్ధిరంధ్రమునుండి దిగజారిన ప్రేగు స్వస్థానమునకు జేరుట సాధ్యము గాకపోవుటచే మలాదులు సాఫుగా దిగజారిపోవుటకు, ప్రేగుయొక్క కొంతభాగము వృద్ధియందు నిలచిపోవుటచేత, వీలులేకపోవును. రక్తమును, ఆవైపునకు క్రమముగా బ్రవహింపక పోవుటవలన వృద్ధిదేహము జీవశక్తిని గ్రహింపదు. అందువలన నది క్రుశ్లాత్తిపోవును. ఈ స్థితికి కృచ్ఛవృద్ధి (Strangulated hernia) యనిపేరు. కటిప్రదేశమునందలి అస్థులయందలి యక్రమతవలనను కటిప్రదేశమునందలి ప్రేవులందు మలాదులు నిలచిపోయి అందుకుర్చి మురుగెత్తి వాయువులు బయలుదేరి పీడన (Pressure) గలిగించి, ఆపీడన లోపల సత్యంతముగా నుండి ప్రేగులయొక్క ఆవరణపుగోడలు విరివియై నప్పుడు అధికాయాసము తీవ్రమగు దగ్గు, తుమ్ము, కాండించి యుమియుట, నవ్వు, యేడుపు, బరువుల నెత్తుట, మోయుట తినికి తినికి మలమోచనజేయుట, మలాదులను దిగువకు బలవంతముగా నొక్కుట, దుముకుట, ప్రసవవేదన, క్రిందపడుట మొదలగు నిమిత్తకారణముల వలన ప్రేగు క్రిందికితొరిసి

వేయబడి ప్రచలవృద్ధి (reducible rupture) గలుగును. నిమిత్తకారణముని యేలనంటినవగా లోపల మలాదులులేక పీడన లేనియెడల వైకారణమువలన నెవ్వరికిని ప్రేగుజారుట గలుగదు. అసగా ననేకుల యందీవ్యాధి ప్రవణత యుండును. వారికిమాత్రమే వైకారణములవలన ప్రేగుజారుటగలుగును.

ఇట్లు ప్రేగు అకస్మాత్తుగా జారినయెడల యేదో పెల్లిన విరిగినట్లు భ్రవి వినిపించును. రోగిప్రేగు జారినవంకను తన చేతితో పైకిపట్టుకొనుటకుఁ బ్రయత్నించును. ఆజారుటయే క్రమాభివృద్ధిగా జరుగునెడల రోగికి అపూర్వమైన పీడనము (Pressure) దోచును. వృద్ధిమూలమున నమలినట్లును, పొడిచినట్లును, శూలించినట్లును బాధతోచి నవ్వింపుడును, దగ్గి నప్పుడును, తుమ్మినప్పుడును ఆబాధ మరింత యెక్కువగును.

ఇతరవాపులకును దీనికిని భేదమేమిదనినః— వృద్ధిని తగ్గించుటకై యేప్రయత్నము జేసినను బాధ యింకను వృద్ధియగును. కాని వెల్లకిలబటున్నచో వృద్ధి అదృశ్యమగుటమో లేక ప్రేగు నెమ్మదిగా స్వస్థానములోనికి బోవుటయో తటస్థించును. ఈలక్షణము చేతనైనను వృద్ధిని గుర్తించవచ్చును.

ప్రచలవృద్ధి కృచ్ఛవృద్ధిగా మారిన ప్రమాదమగును. కాని ప్రచలవృద్ధియందు సాధారణముగా చెప్పదగినంత బాధ లేవియు నుండవు. ఆహార విహారములయందలి పొరపాటు వలన నప్పుడప్పుడు జీర్ణక్రియ మాత్రము చెడిపోవుచుండును. ఇట్టి వృద్ధిగలవానికి దూకుట, పడుట మొదలగు కారణముల వలన ప్రేగు బలవంతముగా వృద్ధినాశములోనికి తోసివేయఁబడి తిరిగి వెనుకకు పోజాలదు. అందువలన మలాదు లాప్రేగునందే నిలచిపోయి మురుగెత్తి వాచి, మంటలపుట్టును

అప్పుడా వృద్ధిభాగమునందు బాధలుగలిగి చేతితో ముట్టుకొనుటకు సయితము వీలుగానంత బాధగానుండును.

శూల, మలబద్ధకము, త్రేన్పులు, వికారము. రోగికి గలిగి యూపిరి యాడసెందునట్లు తోచును. తరువాత క్రిమముగా దుర్గంధయుతమగు పదార్థము నోటివెంట రా నారంభించి చివరకునోటివెంట మలమే వచ్చును. వృద్ధియందలి మాలిన్యములందును, ఆప్రేగులతో సంబంధముగల ఆంతరవాయవములందును, ఆంత్రవేష్టనమునందును భరింప శక్యముగాని మంటలుగలుగును. కడుపంతయు నుబ్బి బాధకరముగ నుండును వృద్ధివాపంతయు లావై కమిలి నల్లబడి కుశ్శైత్తిపుండువలెనగును. అప్పుడు బాధలుతగ్గి, కొంతసేపటికి మరణముకలుగును. లేదా వృద్ధికి దిగువను వైవికముగా నొకరంధ్రమేర్పడి అందుండి వృద్ధియందలి మలాదులన్నియు వెడలిపోయి వృద్ధిరంధ్రములోనుండి వైనున్న ప్రేవులనుండి యొక కృత్రిమ మార్గ మేర్పడి వృద్ధికి దిగువనున్న రంధ్రమే శాశ్వతమగు ఆసనముగా నేర్పడి అందుండి కృత్రిమముగా మలము వెడలిపోవుచుండును.

1 నాభిగోళకము (Umbilical hernia) 2 ఊరువృద్ధికి గజ్జలలో వృద్ధి అనియును వృద్ధికి విధములుగ నుండును. బొడ్డుకోయుటలో జరిగిన పొరపాటు (చంటిబిడ్డ, చూ) వలన అప్పుడు పుట్టిన చంటిబిడ్డలయందలి గలుగును. నాభిప్రదేశములోపలనున్న ఆంత్రాదుల యొక్క పీడనమును భరింపలేనప్పుడిదిగలుగును. అది శిశువు యేడిచినకొలదిని వృద్ధియై నిమ్మకాయయంతగూడ యగుటకలదు. ఊరుబొడ్డునందు ఆంత్రాదులెన్నియు వెడలిరావు. అందు (White line) మాత్ర

ముబ్బియుండును. వయస్సు వచ్చినకొద్ది తనంతనే తగ్గిపోవును. దానికిని యీనాభి గోళకమునకును సంబంధములేదు.

చిన్నతనముననే కలిగిగాని, యేకారణము వలననైనను వయస్సు వచ్చినతరువాత గాని కలిగిననాభి వృద్ధి పెంటనే చికిత్సింపనిచో క్రమముగా వృద్ధియై కదలింతుటకు సాధ్యము గాని కృచ్ఛవృద్ధిగా మారిపోవును. వెల్లకిల పరుండిననేగాని వృద్ధిరంధ్రమును మూయుట సాధ్యముకానందునను సదా ఆస్థితిలో పరుండుట సాధ్యముకాకను, కృచ్ఛవృద్ధిగా మారుటకుఁ గారణము. ఇట్టిదానికి నాభివృద్ధిపై నొక తడిపొత్తివేసి, దానిపైన మెత్తనిగుడ్డలో చుట్టిన కానిడబ్బునుంచి, దానిపైన నొక జీలుగబెండును పెట్టి యీమూడిటిని చుట్టియుంచునట్లు ఒక పట్టీనుంచి తుమ్మజిగురుతోగాని సర్వీసుతో గాని నాభికిచుట్టును అతికియుండి, నాభిమీది పట్టీని గట్టిగా పట్టియుండునట్లేర్పాటు చేయవలయును. చాలకాలమిట్లు వృద్ధిని వృద్ధిరంధ్రమునుండి వెలుపటికి రాకుండునట్లు నొక్కియుండునట్లు చేయగలిగినచో నివారణసాధ్యమగును. వృద్ధిని అణచియుంచుటకై యీక్రింది విధాన మవలంబింపఁ దగినది.

1. 3/4 లేక, అంగుళమువెడలుపును 5, 6 అంగుళముల పొడవుగల (మలాము పట్టీలవలె తుమ్మజిగురో, సర్వీసో ఒకవైపునగల) పట్టీలను జాగ్రత్త పెట్టుకొనవలసినది. నాభి వృద్ధిపైన మధ్యభాగముండునట్లును, నాభి కీవలనావల చివరలుండునట్లును ఆపట్టీలను నిలుపుగను, అడ్డముగను వేయవలసినది. ఆవేయుటకుపూర్వము వృద్ధిని వృద్ధిరంధ్రములోనికి నెట్టివేసి

కడుపును నాభివంకకు నొక్కి వృద్ధిని దిగువకుబోవునట్లు చేయవలసినది.

2 ఊరు వృద్ధి యెప్పుడును పిత్రియముగాగాక, స్వతంత్రముగనే వచ్చును. పురుషులయందు కన్న స్త్రీలయందిది తఱచుగా గలుగుచుండును. నాళమొకటి ఉదరమునందుండి బయలుదేరి తొడలోనికి జేరును. దానికి ఊరునాళమని (Femoral canal) పేరు. పేర్పులయందలి తోవకు ఊరురంధ్రమనిపేరు. (Femoral ring) రంధ్రమునుండి జారి నాళమువెంట తొడలోనికి పేరుజారి అక్కడకోడిగుడ్డంతలావున వాపేర్పడును. వృద్ధిరంధ్రము చిన్నదగుటవలనను, అందుండి జారినపదార్థము యొక్క గట్టిదనమువలనను, యితర వృద్ధులయందుకన్న యీ వృద్ధి త్వరలోను, తఱచుగను కృచ్ఛవృద్ధిగా మారు స్వభావముగలదు.

3 గజ్జలలోని వృద్ధి పిత్రియముగను, స్వతంత్రముగను సయితము గలుగును. పురుషులయందిది యొక్కవగ తఱచుగ గలుగును. ఆంత్రవేష్టనము (Peritoneum) నందుండి బయలుదేరి గజ్జలలోనికి ఒకనాళము వ్యాపించియుండును. దానికి (Inguinal canal) అని పేరు. ఆంత్రవేష్టనమునందుండి యీ నాళము బయలుదేరు చోటునకు (inguinal ring) అనిపేరు. ఆంత్రవేష్టనము నుండి నైచెప్పిన నాళికవెంట యొకానొక పేగుయొక్కభాగము దిగజారి గజ్జలలో వావుగలుగును. ఇదియే అండములలోనికి దిగజారి లావై అచల వృద్ధియగును. పిత్రియముగా గలిగినయెడల శిశువుద్భవించక పూర్వమే యీపేగుపై నాళికలోనుండి దిగజారును. లేదా శుక్లస్కంధము

(వివరములకు నాచే రచియింపబడిన శుక్లనష్టము చూ) వెంట పూర్తిగా పూడియుండని ఆంత్రవేష్టనములోని రంధ్రమువెంట దిగజారును. మొదట వాగ్నియున్న యేకారణముల వలననై నను యీ గజ్జలసంబంధమగు వృద్ధిగలుగును. వృద్ధి శుక్లనాళము (Spermatic cord) నకు వెనుకముందులుగా దిగజారుటనుబట్టి వృద్ధిపురోవృద్ధిపృష్ఠవృద్ధియనిపేరు. స్త్రీలయందు, పురుషులకుగల శుక్లనాళమునకు బదులు, గర్భాశయమును వహించునట్టి గుండ్రని బంధనము (roundish ligament) గలదు. ఈ బంధనముగలట్టియు, ఆంత్రవేష్టనమునందుండి గజ్జలలోనికి వ్యాపించియున్నట్టియు నాళము (Inguinal Canal) స్త్రీలలో, పురుషులయందుకన్న, యిరుకుగను పొడవుగను నుండుటవలన పురుషులకన్న స్త్రీలకిట్టి వృద్ధి మిక్కిలి మరుదుగా గలుగును. వృద్ధిపూర్తిగ, గజ్జలలోనికివచ్చు నాళపురంధ్రము (inguinal ring) నుండి దిగినచో దీనినిపూర్తియైన గజ్జల సం|| వృద్ధియందురు. స్త్రీలయందొట్టి దెప్పుడేని గలిగినచో నది labia majora వరకును దిగజారును.

చి కి త్స

ట్రస్ (Truss) అనగా వృద్ధులయందు పేగును క్రిందికి జారకుండునట్లుండు నొకపటకా. వృద్ధిరోగము గలిగిన వారెల్ల అనుకూలమైనట్టియు పేగును జారకుండునట్లు స్వస్థానమును నిలిపియుంచగల యొకమంచి పటకా (ట్రస్) ను ధరింపవలయును. ఇట్లు ప్రచలవృద్ధియందే పటకాను ధరించిన యెడల అచల, కృచ్ఛవృద్ధులు గలుగక ప్రమాదము తప్పిపో

వును. వృద్ధిగలరోగి రాత్రిపరుండువరకును పటకాను ధరించి, వెల్లకిల పరున్న తరువాత పటకాను తీసివైచి, తరువాత పటకాను ధరించి ప్రక్కమీదనుండి లేవవలయును. వెల్లకిల బరుండి తొడలనుపైకెత్తి పటకాను ధరింపవలయును. జారిన పేగును చేతితో నెమ్మదిగా వృద్ధినాళములోనికిని అందుండి వృద్ధిరంధ్రముగుండ స్వస్థానమునకును నెట్టి దానికి దిగువ పటకాబిళ్ల గట్టిగా నొక్కియుండునట్లు మేర్పఱచి పటకాను ధరింపవలయును. తరువాత శయ్యమీదనుండిలేచి నెమ్మదిగా దగ్గుటవలన పేగుతిరిగి జారకుండుటను గుర్తించి తిరుగఁబోవలయును. పగటివేళ స్నానాదులవేళ పటకాను తీసినను, యేకారణముచేతనైనను పటకా పట్టుతప్పి పేగు (వరము) జారినను, తిరిగి పైనజెప్పినట్లు వెల్లకిలబరుండి పటకాను యథావిధిగ ధరింపవలయును. ఇట్లుజేసినచో, వృద్ధిరంధ్రము చిన్నదిగానున్నప్పుడును, వృద్ధికలిగియెక్కువకాలముగానప్పుడును రోగిపూర్వవయస్సులో నున్నప్పుడును, వృద్ధిని రాకుండజేసికొనవచ్చును. వృద్ధిరంధ్రము మూసికొని పోవుటయు గలుగవచ్చును. రాత్రిలయందు దగ్గుగల రోగి యైనప్పుడును, ట్రస్ తోనే సమగ్రముగా నివారణచేసికొను వాంఛగలవారును, రాత్రింబగళ్లు యెడతెగక యిట్టిపటకాను ధరింపవలయును. రాత్రిలయందు పటకాలేనప్పుడుగాని, పగలైనను యేకారణముచేతనైనను పటకా స్వస్థానమును తప్పియున్నప్పుడును, దగ్గు, తుమ్ము మొదలగునవి గలిగినయెడలను వెంటనే పేగుజారకుండునటుల చేతితో నొక్కి పట్టుకొనవలెను.

వృద్ధివ్యాధిగల వారెల్లరును, తీవ్రముగా దేహాయాసమును, వెనుకకు వ్రాలుటయు, ఎక్కువకాలము నిలచియుండుటయు, దీర్ఘమైనట్టియు బలవంతమైనట్టియు శ్వాస, ఎక్కువదూరము పాదచారమైన నడచుట, కుదుపు, స్వారిచేయుట, బండితో టుట, అజాగ్రత్తగాచేసిన వ్యాయామము, తినికి విరేచనము చేయుట, తీవ్రముగా దగ్గుట, తుమ్ముట, కాండించి యుమియుట మొదలగునవి మానవలయును. తరువాత సుఖజీర్ణకారులగు పదార్థములనే భుజించును, యేమాత్రము మలబద్ధకము దోచినను వెంటనే భేదికరములగు యెనిమాలను చేయవలయును సాధ్యమైనంతవరకు మలబద్ధకము రాకుండునట్లు జాగ్రత్తపడవలయును. ఇది ప్రారంభమున నవలంబించి ఇరువారత సుదరమునందలి ప్రేవులలోని ఆంతర్య పీడనము (Intra intestinal tension) తగ్గునట్లు చికిత్సచేయవలెను. అనగా ప్రేవులయందును, ఉదరమునందును జేరియున్న ఆస్యపదార్థమును, అందుగలిగిన మందమును దింపివేసి బలహీనముగ నున్న ఆంత్రాదులను, ఆంత్రవేష్టనమును వ్యాయామాదులవలన బలపఱచుటవలనను ఆంత్రభంగమును, ఆంత్రవృద్ధియును నయమగును.

పూర్వాయస్సులో నున్నవారలకెల్ల నీక్రిందిచికిత్సచే బలారోగ్యము లభివృద్ధియై వృద్ధి క్రమముగాతగ్గిపోవును. దినమునకు 3 చొ॥ 82-86 డిగ్రీల యుదకమునందు తేపకు 10-15 ని॥ పరిమితితో కటిస్నానముల జేయవలయును. లేదా దినమునకు 55-60 డిగ్రీల నీటితో 10-20 ని॥ పరిమితిగల 2 లింగ స్నానములు జేయవలయును. వారమునకు 2,3 తూరులు పొత్తి

కడుపునకును ఆసనమునకు నావిరిబట్టి చల్లనినీటితో పూర్తిగ కడిగి లింగస్నానములుగాని, నైవీయ ఆసనస్నానములుగాని జేయవలయును. వృద్ధిరంధ్రముపై 8-8 మడతల తడిగుడ్డవేసి ములుగులకు గొంగలిచుట్ట చుట్టవలయును. ఒలుబీజమునకు చెప్పినవ్యాయామముల జేయునది.

శిశువులకు పుట్టుకతోగలిగిన వృద్ధి కుదురుట కత్యంతము సావకాశముగలదు. ఊరువృద్ధి వారికిగలుగనే గలుగదు. గజ్జలలో గలిగినవృద్ధి తనంతటనే గుదురును. కావున శిశువులకు ట్రీస్సుల నుపయోగించుట యుపదేశింపదగినది. పెద్దలకైనను వృద్ధాప్యము రానిచో సాధారణముగా అనుకూలముగా తయారై ధరింపఁబడిన ట్రీస్సువలన సయితము ప్రయోజనము గలదు. ఏలనన ఆ వయస్సులో వృద్ధిరంధ్రము కదియఁబడి పూడిపోవు సావకాశముండును. ఇంతవరకును ప్రచలవృద్ధిని గుఱించి చెప్పుట యైనది.

ఇంక అచలవృద్ధి విషయమిట్లుగాదు. ఇందు ట్రీస్సు ఉపయోగించుట సాధ్యముగాదు. అండములకొక చిక్కము (suspender) ధరింపవలసియుండును. భౌతికమగు నెట్టి దేహాయాసమును గూడ మానవలయును. సులభజీర్ణకారులగు పదార్థములనే భుజింపవలయును. అపానవాతమును గలిగించు నెట్టి పదార్థములనేని భుజింప మానవలయును. మలబద్ధకము రాకుండ జూచుకొనవలయును. వచ్చినవెంటనే నులివెచ్చని నీటితో యెనిమా చేయవలయును. తరువాత ప్రచలవృద్ధికి జెప్పిన చికిత్సలనే యిందును అవలంబించి అచలవృద్ధి, ప్రచలవృద్ధిగా మారునట్లు చూడవలసినది.

ఇక కృచ్ఛవృద్ధి (Strangulated hernia) ను గురించి విచారించుము. కృచ్ఛవృద్ధికి జెప్పిన లక్షణములలో నేవియేని గాన్పించిన వెంటనే రోగి వెల్లకిల బరుండవలెను. మలుగులు యెత్తున నుండునట్లు మలుగులక్రింద దిండు మొదలగున వేవియేని యుంచవలయును. తరువాత గజ్జలలోని వృద్ధియైనచో మోకాళ్లు దగ్గరకు చేరునట్లును, తొడలోని వృద్ధియైనచో మోకాళ్లు దూరమగునట్లును నుంచి బోర్లించినచేతితో వృద్ధి దేహమును నెమ్మదిగా వృద్ధిరంధ్రములోనికి నెట్టుటకు బ్రయత్నింపవలయును. 2 వ చేతితో అండములను జాగ్రత్తగా పట్టుకొనవలెను. వృద్ధిదేహముపై నను చుట్టుపట్టును తటచుగా ఆలివునూనె (Olive oil) ను రాయు చుండవలెను. రోగి 77-81 డిగ్రీలు (ఫారెన్ హీటు F. H.) సీటిలో వెన్ను తొట్టికి బాగుగా నానించి కటిస్నానము చేయవలయును. దానివలన వృద్ధియందలి మాలిన్యము లందలి మండముతగ్గి వృద్ధిరంధ్రమువెంట పేగును త్రోసివేయ సాధ్యమగును. స్నానకాలమునమాత్రము వృద్ధిని లోనికిఁద్రోసివేయ సాధ్యమగును. అప్పటికిని పేగు స్వస్థానమున జేరదేని యీక్రింది చికిత్సల నవలంబించవలసినది.

- (1) వృద్ధిదేహము వేడిగా మంటలతో గూడియున్నచో, 77-80 డిగ్రీల (F. H.) సీటితో వృద్ధిదేహము, దాని చుట్టుపట్టులను తడుపుచుండవలెను. తరువాత యొకింత మంట తగ్గిన యెడల తిరిగి వృద్ధిని రంధ్రమువెంట లోనికిపంపుట సాధ్యమగునేమో ప్రేక్షతో నెమ్మదిగా నెట్టి చూడవలయును.
- (2) వృద్ధిదేహమునందు మంటలులేనిచో 8-12 మడతల తడి

గుడ్డ పిండివేసి దానిపైన ప్లానలుగుడ్డ 4-6 మడతలగలది వేసి యుండ నీయవలయును. అదేకాలమున వృద్ధిరంధ్రమునకును, ఉదరమునకును 90-95 డిగ్రీల నీటితో కాపడము పెట్టవలసి నది. తరువాత కట్టు వేడియెక్కినతోడనే యూడదీసి నెమ్మదిగా వృద్ధినిపైకి నెట్టవలయును. ఇట్లు చేయుటలో వృద్ధి యేమాత్రమైనను తగ్గినయెడల తరువాత వృద్ధిమీద చన్నీటితోను, వృద్ధిరంధ్రమునకు కాపడము చేయుచు నెమ్మదిగా వృద్ధిని తగ్గింపవలయును. ప్రతి అరగంటకును, గంటకును, నులివెచ్చని నీటితో యెనిమాచేసి పైంటు చన్నీటిని మలాశయమునందు నిలిపి యుంచుచు వదలుచుండవలెను. 3, 4 గంట లిట్లుచేసిన తరువాత బ్రయోజనము గలుగనిచో నులివెచ్చని నీటితో కటిస్నానమును జేయింపవలయును. అట్లు జేయించునప్పుడును నెమ్మదిగను, మృదువుగను వృద్ధిని వృద్ధిరంధ్రము వైపునకు నొక్కవలయును. ఉదరమును సయితము నెమ్మదిగ చలుచుచును రుద్దుచును నుండవలయును. ఇదేకాలమునకు వృద్ధి కొక కట్టుకట్టి ఆకట్టును నెమ్మదిగా వృద్ధిరంధ్రమువైపునకుఁ దోయుచుండవలయును.

ఇట్లు 2.4 గంటలు చేసినను ప్రయోజనము గలుగనిచో కటిప్రదేశమునకును, మలుగులకును, గజ్జలు, తొడలకును బాగుగానావిరిబట్టి కడిగి తుడిచి కటిస్నానము జేయవలయును. స్నానమునందు పైజెప్పినటువలెనే వృద్ధినిలోనికి నెట్టుటకు బ్రయత్నింపవలెను. వృద్ధిదేహపు చుట్టుపట్టులను సయితము నెమ్మదిగ మర్దింపవలయును. రోగిపరున్న కాలమును యెనిమా, వృద్ధిపైనను చుట్టుపట్టులను తడికట్టు కట్టుచు, వేడినీటి కాపడ

ములు బెట్టుచును నుండవలెను. మలసాధిక గలిగెనేని రోగి బ్రదికినట్లే భావింపవలయును. పేగు స్వస్థానమును బొందిన తరువాత చాలకాలమీ క్రిందిపదార్థములతో గూడిన తేలిక యైనట్టియు సులభజీర్ణకరమైనట్టి గు, మలబద్ధకము చేయనట్టి యు భోజనమును మాత్రమే జేయదగినది:— యనలు, కొర్రలు, పొట్టుతోగూడ విసరించిన గోధుమజావలును, పండ్లును పండ్లరసములను ఆల్ బఖారా జల్లు మొదలగు పండ్లనుపెట్ట వలసినది. చమురుగల పప్పులను, పప్పుదినుసులను, జామ మొదలగు గురువగు పదార్థములను వర్జింపవలయును.

ఈ కాలములలో వారమునకు 3, 4 తూగులు వృద్ధి కిని కటిప్రదేశమునకును ఆవిరిపట్టుచు, ఆవిరిపట్టినవెంటనే కడిగి, తుడిచి, లింగస్నానము 15 ని॥లు చొ॥ చేయుచునుండ వలయును. దినమునకు 1 కటిస్నానమును, 1 లింగస్నానమును చేయుచు ప్రయాసకరమైన పనులను మాని ఒట్టుబీజమునకు జెప్పిన వ్యాయామముల జేయుచుండవలయును.

మనము సామాన్యముగాచేసి కొనునట్టి యెనిమాగాక గుండ్రముగను లోపల ఖాళీగను నుండు రబ్బరుతోగూడిన యింకొకరకము యెనిమాగలదు. దానివెల రు 3/- లుండును. అందలి రబ్బరుబంతిని నొక్కిన తరువాత ఆసనములో ప్రవేశ బెట్టి నొక్కును వదలినచో మలాశయము నందును, పేగుల యందునుగల గాలీని లాగివేయును. ఇట్లు తరుచుగా గాలిని తోడివేయుచుండుటవలన కృచ్ఛవృద్ధి తగ్గుటకు తోడుపడును. ఇట్లు చేసినమొదట వేడినీటితోను తరువాత చన్నీటితోను పూలమొక్కలకు నీరుజల్లునట్టి బొక్కెనతో నీటితుషారమును

కటిప్రదేశమునకు జేయవలయును. ఇట్లు జేయుటవలన కృచ్ఛ, వృద్ధిని నివారించుటకు మిక్కిలి తోడుపడును.

ప్రతిరోగికిని ఒకేరకపు చికిత్స ప్రయోజనకరముగాదు. రోగియొక్క వివిధ పరిస్థితులను గమనించి వివిధపరిస్థితులందు వివిధ చికిత్సాప్రక్రియ (applications) లు జేయవలసినదే. గాని రోగులందఱికిని ఒకేచికిత్స, అనగా స్నానకాలక్షరిమితి, సంఖ్య, ఆహారనియమాదులను, చేయుట విధిగాదు.

అ ను బంధము

థయోడర్ హాల్ అనునొక సుప్రసిద్ధ పూర్వప్రాకృత చికిత్సకుడు ట్రీన్ ధరించుట సయితము అనవసరమని యీ క్రిందిచికిత్స జేర్చిన దాని యవసరము లేకుండబోవునని వ్రాయుచున్నాడు:— 4, 6 వారములు ప్రక్కపైచుండి లేవకుండ విశ్రాంతిగైకొనుట, అవిదాహియైనట్టి యాహారమునే భుజించుట, పొట్టుతోచేరిన గోధుమపిండి రొట్టె (Graham bread) ను విరివిగా పండ్లను తినుట. దానివలన మలబద్ధకము లేకుండబోవును. తీవ్రాయాసకర క్రియలమానుట. ప్రతిదినము స్నానము, దినమునకు 4, 5 తూరులు పొత్తికడుపును గడుగుట, ప్రతిదినమును పొత్తికడుపునకును వృద్ధి చుట్టుపట్లను మర్దించుట, దినమునకు 4 తూరులు పొత్తికడుపునకు వేడినీటి కాపడము, వృద్ధిపైన మందపాటి గొంగళిచుట్ట యివిజేసినచో ట్రీన్ అనవసరమగునని హాల్ స్థిరపఱచుచున్నాడు. బిల్డ్, మ్యాక్ ఫెడెల్, లిండహార్ మొదలగు నుభయసాంప్రదాయ వేత్తలు కృచ్ఛవృద్ధియందు ఆపరేషన్ (శస్త్రము) అవసరమేననుచున్నారు. వైవాగు ముగ్గురును చాలసుప్రసిద్ధులు. మన

దేశమున సాంప్రదాయ సిద్ధముగ, యథావిధిగ ప్రకృతివైద్యమునభ్యసించినవారు చాల అరుదుగ దొరుకుచున్నారు. కాన మార్ఘ్యమునలంబింపక యెటులైనను రోగినిరక్షించుటయే ప్రధానముగా భావించెదరుగాకయని నమ్ముచున్నాను.

స మా ప్త ము .

అను భూతచికిత్సలు

విషజంతువుల కాటు:—పిచ్చికుక్కలు, నక్కలు, తేళ్లు, చిలుకలు, విషయుతములగు పురుగులు, జంతువులు కఱచిన యెడల కఱచినచోట చల్లనీటితో రుద్దినయెడల బాధ శమించుననియు, విషము పొరించుననియు, గడచిన 25 సంవత్సరములనుండి యీ విషకాటులకు చికిత్స చేయుచుంటినినియు, నద్భుతముగ గుణమిచ్చుచుండిన దనియు, కుదరనికేసు ఒక్కటి యైనను లేదనియు, కీ॥ శే॥ రక్కల్ చంద్ర చటర్జీగారు వ్రాసినయున్నారు.

కలరా:—శ్రీ ర॥ చ॥ చాటర్జీగారి 4 వ కుమార్తెకు తనమామగారి యింటనుండగా కలరా తగిలెను. అనేకౌషధములను వాడిరి. మరణ మాసన్నమయ్యెను. చటర్జీగారి కీసంగతి తెలిసినది. వెంటనే యచటకుబోయి పొత్తికడుపుమీద చలినీటికట్టును, 40 నిమిషముల లింగస్నానములు 3, 4 సార్లు చేయించగానే ఒక్కొక్కసారి 5 గంటలవరకు గాఢముగ విదురజెందుచుండి పిదప రోగవిముక్తు రాలయ్యెనని వారు వ్రాసిరి.

హైద్రాబాదు జలసూర్య కిరణచికిత్సాల యాధిపతులగు డి. అబ్దుల్ హైసాహెబు గారిటుల ద్రాయుచున్నారు:-

క్షయ, మేదోవ్యాధి:- రోగికివయస్సు 90 సం. లు. 16 సం. ల నుండి వలబద్ధము, క్షయ మున్నగు వ్యాధులచే బాధ పడుచు వివిధ ధౌషధములను సేవించియు ఫలముగానక నిరాశుడై యుండెను. ప్రతిదినము 2 కటిస్నానములు, వారమున కొకసారి ఆవిరిస్నానము, వారమునకు రెండుసార్లు ఎనిమా, ప్రతిదినము ఉదయము చల్లని నీరుత్రాగింప, పొత్తికడుపునకు తడికట్టులు, తలమీద తడిగుడ్డవేయుట, నీలము, పసుపు పచ్చరంగుల అద్దములతో సూర్యకిరణ చికిత్స వీనితో నతడు 40 దినములలో రోగవిముక్తుడయ్యెను. ఆహారము పొట్టు తీయని గోదుపరొట్టె, పండ్లు మాత్రమే.

స్ఫోటకము :- మగ్గురు రోగులకు ప్రతిదినము ఆవిరిస్నానము, 3 కటిస్నానములు చేయించి స్ఫోటకమును వారములో గుదిర్చితిని. పథ్యము తవుటసీరు, పండ్లరసములు, గంజి మాత్రమే.

తరుణులగు అభిసారము :- రోగికి వైద్యులెల్లరు వివిధ ధౌషధముల నోసంగి నిరాశ జెందియుండిరి. శరీరము చల్లబడి యుండెను. అంతట నేను చికిత్స ప్రారంభించితిని. రాత్రివేళల పొత్తికడుపుపై తడికట్టులు, ఉదయము సాయంత్రము రెండు వృద్ధు కటిస్నానములు, 10, 11 గంటలపుడు ఆతపస్నానము, పథ్యము పండ్లరసములు, ద్రాక్ష, నిమ్మ, నిమ్మనీరు, వీనిచే చికిత్సచేసితిని. వారము రోజులలో నెమ్మదించెను. మృతినొంది నవానిని పునర్జీవితముని చేసినట్లైనది.

నేత్రసంరక్షణ సాధనములు.



అంధు సంస్థానాధిపతి యీసాధనముల నవలంబించుట వలన సులూచనములను తీసివేయగలిగెను. ఇపుడు సులూచనము లక్కరలేకుండనే ఆయన చాలబాగుగా చదువ గలుగుచున్నాడు. అంధురాజుగారికి 60 ఏండ్లుదాటినవి. డాక్టరు లిపుడాయన కండ్లను పరీక్షించి పడుచువాండ్ర కండ్లవలె చాల బలముగలిగియున్నవని తెలిపిరి. ఈసాధనలుచాలసులభమైనవి. రోజుకొక్కసారిచేసిన చాలదు. కనీసము రెండుసారులైనను చేయవలెను. సూర్యోదయమగుచున్నపుడునుసూర్యాస్తమయమగునపుడును చేయుట కుత్తమ కాలము. ఇచట ముఖ్యమైన ఎనిమిది పరిశ్రమలు వివరింపబడెను.

1. కనులను ఎడమప్రక్కకు కొనవరకును త్రిప్పవలెను. మరల కుడిప్రక్కకు కొనవరకును త్రిప్పవలెను. ఈరీతిగా కనీసము పూటకు పదిసారులైన చేయవలెను. తలనుకదుపగూడదు.

2. తలను కదుపకుండ పైకిచూడగలిగినంతవరకుచూడవలెను. మరల నటులె క్రిందకు చూడవలెను. దీనినిగూడ పదిసారులకు తక్కువగాకుండ చేయవలెను.

3. కనులను పై కెత్తి వంకరగా (అబ్లికులీ) ఎడమప్రక్కకు మీదికి చూడవలెను. తరువాత కనులను వంకరగా క్రిందకు రెండవవైపున కుడిప్రక్కకు దింపి క్రిందివైపున చూడవలెను. ఇటుల పదిసారులు చేయవలెను.

4. కనులను వంకరగా కుడిప్రాకృకు వైకెత్తవలెను. మరల ఎడమప్రాకృకు వంకరగా క్రిందకు దింపవలెను. తలను కదలించకుండ నిటుల కనీసము పదిసార్లయిన చేయవలెను.

5. ముక్కుయొక్క వైభాగమును గాని కొననుగాని (నాసాగ్రము) ఏకకాలమున రెండుకనులతోను చూడవలెను. (క్రాసుతియి) ఇటుల చూచుటవలన కంటికి అలసట కలుగగూడదుగాన ప్రారంభములో పూటకు రెండుమొదలు నాలుగు సార్లకు మించగూడదు.

6. ఎడమప్రాకృకును వైకిని కుడిప్రాకృకును క్రిందకును కనులను గిరుమని (సర్కిలు) త్రిప్పవలెను. మరల రెండవప్రాకృకు ద్రిప్పవలెను. తలను కదుపగూడదు. కనులకు కొద్దిగా అలసట కలుగువరకును యిటుల చేయవలెను.

7. కనులను గట్టిగమూసి బిగించి కనురెప్పలను గట్టిగా నొక్కవలెను. మరల బాగుగా కనులను పూర్తిగా తెరువవలెను. ఇటుల పదిసార్లయిన చేయవలెను.

సూర్యుని చూచుట.

8. ఇది చాల ముఖ్యమైన సాధన. కనులను బాగుగా తెరచి చూడగలిగినంతసేపు సూర్యుని చూడవలెను. సూర్య కిరణములు కనులకు మేలుచేయుటయేగాక కంటి జబ్బులను కూడ కుదుర్చునని పరిశోధనల వలన నిర్ధారణ చేయబడెను. దీనిని సూర్యదుదయించుచున్నపుడును అస్తమించుచున్నపుడును చేయుటయే చాల మంచిది. మధ్యాహ్న కాలము నండును గూడ చూడవచ్చును. గాని అపుడు చాల జాగ్రత్తగా నుండవలెను. దీనిని క్రమక్రమముగా నభ్యాసము చేయవలె

నుగాని ఒక్కసారిగా చాలసేపు చూడగూడదు. అభ్యాసము వలన అరగంటసేపువరకునుగూడ సూర్యుని చూడగలుగుదుము. సాధారణముగా అయిదు నిమిషములు మొదలు పది నిమిషములవరకును చూచినచో చాలును. ఈ రీతిగా రెండు మూడునెలలు విడువకుండ సూర్యుని చూచుచున్నచో దృష్టిలో చాల అభివృద్ధి తప్పక కలుగును.

కనులను కడుగుట, తోముట

ఈరీతిగా పరిశ్రమలు చేసినపిమ్మట కనులను కడుగవలెను. నీళ్ళలో ఉప్పుకలిపి ఆనీళ్లతోగాని బోరిక్కు ఆసిడును నీళ్ళలో కలిపి ఆనీళ్లతోగాని కడుగవలెను. ఇటుల కడుగుట వలన కనులు ముండవు. కనులకు మంచి బలము కలుగును. కంటి జబ్బులు కలవారందరకును ముఖ్యముగా చాల మేలుకలుగును. కడిగిన పిమ్మట కనురెప్పనుమూసి కనురెప్పలపై ని వ్రేళ్ళతో గుండ్రగా రుద్దవలెను. (ఆ)

కరిమేహము-కూనెచికిత్స

కడపజిల్లా మాధవరమున నివసించు శ్రీబోడుగల లక్ష్మయ్యయను నొకగృహస్థుడు దాదాపుగా నొకసంవత్సరమునుంచియు మలబద్ధకమున మిగుల బాధజెందుచు దన్నివారణార్థమై యాయుర్వేదీయ మందుల నప్పుడప్పుడు సేవించుచుండెను. బద్ధకము మాత్రమిండుకయు శాంతింపకుండెను. బద్ధకము శాంతింపకుండిన మానెగాని దినదినమును శరీరమున కుబ్బుదనమును, మెఱుంగును చర్మమున కస్వాభావికమైన కారిత్య

మును మందు లవలీలగా బ్రీసాదించెను. విరేచ నౌషధముల సేవించినప్పుడు విరేచనముఁ గలుగుటయు, మరల విరేచనము లాగుటయు, నాపిష్కృతనొడలు నొప్పులెత్తుటయు, పదిగ జములుదారి నడచిన నాయాసము గలుగుటయు, నీవిధమైన శరీరాయాసము లధికము గాజొచ్చెను. చదువవేసిన బిడ్డకున్న మతి చెడెనన్నట్లును మందుల సేవించునట్లెల్లను శరీరమున నక్కడక్కడ నల్లని మచ్చలేర్పడెను. జీర్ణాశయము ప్రాకృతి విధుల నుల్లంఘించి నందువలన దుర్బలముజెంది తన కర్తవ్యము నెరవేర్ప జాలనందున గలిగిన యజీర్ణమున, నన్యపదార్థ మతిశయించి శరీరమున కీదుర్గతి సంప్రాప్తించెనని యూహించక నామధారక వైద్యులను కొందఱి వ్యాధిని “కరిమేహమని” పేరిడిరి. శ్రీ కూనెగారి రోగాద్వైత సిద్ధాంతము ననుసరించి అది కరిమేహముగాని కప్పమేహముగాని, వివిధరూపముల నేర్పడు రోగముల కన్యపదార్థ భారమొకటె ప్రధానకారణము. అట్టి ప్రధానకారణమగు యన్యపదార్థ భారమును దొలగించుట కుపాయముల ప్రాకృతి మార్గముల ననుసరించి యోచించక మీదుమిక్కిలి విదాహకరమును, రుచికరమును నైన యాహారములబద్ధముగానుంచి మందులనొసగియంతకు ముందె దుర్బలమైన జీర్ణకోశమున కెంతయు భారము గలిగింపజేయుట రోగనివారణ మార్గముగాక రోగసమాదరణ మార్గమగునని యీక్రింద చికిత్స పథ్యపానాది విధానముల వలన నదిరి లక్ష్మయ్యగారుపొందిన యారోగ్యమువలన విశదమగును.

10-2-28 తేదీని సదిరి లక్ష్మయ్యగారు జలచికిత్స నాచరించుటకు సమ్మతించి నాసలహానుగోరిరి. అప్పటికి వారి శరీరమున నాయాభాగము లన్నియు గొయ్యవలె కఠినత్వము వహించియుండెను తినిన యాహార మేమాత్రము జీర్ణించున్నను సన్నిహిత బంధుమిత్రులు మిగుల బ్రతిమాలుకొనుచున్నందున వారి మన స్సమాధానమునకై రెండుపూటలును యేదో యొకవిధమైన యాహారము దినుచు, నందుకు ఫలితముగా నిర్నిద్ర, చిత్తచాంచల్యము, బానకడుపు, కొంచెము పాటి గంగడోలు, మొదలగు యంగవైకల్యాది వికారములతో జూపట్టుచుండెను. మొదటిదినమున నొక గంట మాత్రపన్నానమును, తరువాత కటిస్నానము 20 నిమిషములును యాచరింపజేసితిని. తరువాత నొక వారము దినములు ప్రాతఃకాలమున నావిరి పట్టించి వెంటనే కటిస్నాన మాచరింపజేసి మధ్యాహ్నము మరల నాతనికి కటిస్నానముల నాచరింపజేయుచు వచ్చితిని. పథ్యము వేరుశనగపప్పు, వడపప్పు, కరబూజపండు, తియ్యని నిమ్మపండ్లు, పచ్చికొబ్బెర, గొణసుగడ్డ మొదలగు నవిదాహపదార్థములును, నిమ్మపండు రసముతోబాటు తృప్తిగా శీతలోదకమును, లేతటెంకాయనీళ్లును పానీయముగా నిర్ణయించితిని. ఈ విధముగా నెపమాత్రమున కాహారమును గొనుచు జికిత్స నాచరించగా వారముదినములలో చాల భాగ మన్యపదార్థభారము తగ్గి రెండుమూడు మైశ్వరకు నిరాయాసముగా నడువ జైతన్య మేర్పడెను. ఈ దినములలో బొత్తిగా విరేచనములు కాలేదు. మాత్రవిసర్జనమున బ్రత్యక్షముగా రోగవిమోచన మగుపడుచుండెను.

మరల నొకవారములో ప్రాతఃకాలమున బాష్పస్నానాంతరము లింగస్నానమును, సాయంకాలము కటిస్నానమును మాత్ర మ్మాచరింపజేసి నాల్గుదినము లాతపస్నానములనాపి, మిగత దినములలో మరల నాతపస్నానముల నాచరింపజేసితిని. ఈదినములలో మూడుదినములు పౌత్తికడువునకు జక్కగా నావిరివట్టున వ్లేర్పరిచితిని. ఇప్పటికిని శాంతముగా రోగనివారణమైనది. కొంచ మన్నమును యుప్పులేని తోటకూర వాడి కూరలలో పెసలువేసిన పప్పును పథ్యముగా నుంచితిని. ఇప్పుటికి దినన యాకొంచె మాహారము చక్కగా జీర్ణమగుచు మలవిసర్జనాది కృత్యము లవలీలగా జరుగుచున్నవి. అన్యపదార్థభారము సంపూర్ణముగా దగ్గుటవలన జక్కని నిద్రయు, స్థిరచిత్తమును, శరీరమునకు స్వాభావికమైన కాంతియును గలిగి, సర్వావయవముల యందలి యేముకలు, నరములు స్పష్టముగా నగుపడుచున్నవి. నిరాహారిగానుండు దినములలో శరీరమున కిండుకయు బలహీనత యేగ్పడియుండలేదు. ప్రతిదినమును బరుండుచప్పుడు పౌత్తికడువునకు బంకమట్టి పౌత్తివేయుచుండెను. ప్రాకృతి మార్గముల కనుయాయుగు జలచికిత్సయు, సవిదాహపదార్థముల నేవనయు, సాధ్యమైనంతవఱకు నిరాహారిగా నుండుటయు, సంతృప్తిగ శీతలోదకపానీయమును రోగనివారణోపాయ మార్గములలో ముఖ్యములని పై చికిత్సవలన గలిగిన యారోగ్యమువలన విశదమగుచున్నది.

—పలవరి నరసింహప్ప.

[సమదర్శిని]

ఆమాలిసారము (DYSENTRY)

(నెత్తురుబంక విరేచనములు - Mucous diarrreah)

ఈవ్యాధి మనదేశమున సాధారణముగ తీవ్రమగు యెండలు కాచిన తరువాత గలుగు వర్షాకాలమునందును, మండు వేసగియందును సయితము ఋతువ్యాధి (Endemic) గను, అంటువ్యాధి (Epidemic) గను గలుగును. అది మిక్కిలి బాధతో ప్రారంభమగును. ఆంత్రములు మలపదార్థముచే మూసికొని పోవుటచేతను నీది గలుగును. ఆత్యంతమగు నామముగ, భేదులవలన మరణము సయితము గలుగుట కలదు. జామ, శీతాఫలము మొదలగు పండ్లు పండునట్టి కాలము యీవ్యాధి మిక్కిలి వృద్ధినిొందుట కనుకూలముగా నుండును. ఈవ్యాధి సాధారణముగా నాసనము, మలాశయము లందు ప్రారంభించును. ఇచ్చోటనే అధోముఖాంత్రము (Descending) ఆసనమును గుర్తుగల నాళముచే గలుపఁ బడునుగద! ఈవ్యాధి 2 రెండురకములుగ నుండును.

1. అభివ్యందమె స్వరూపముగాగల రకమునందు రక్తముయొక్క అభిసరణ యరికట్టఁబడుటచేత నామత్వచమువాచి యెర్రబడి; రక్తముతోగూడినట్టి ఆమము వెడలుచుండును. దానితోడ నామత్వచమునందు చిన్న పుండ్లు బయలుదేరి యవి లోతుగను, వెడల్పుగను నభివృద్ధినిఁ బొందును. వానివలన నత్యంతమగు మంటలు గలిగి ప్రేగులు చిరిగిపోవును.

2. మాంస సంతానిక సంబంధమగు (The diphtheritic form) రకము మిక్కిలి యపాయకరమైనది. పెద్దప్రేగు, దాని యావరణపుగోడలు రక్తముతోగూడి గట్టిపడి, బలమైన

యెర్రని ఖడ్గీవలె బిగిసుకొనిపోవును. దాని యానుత్వచము బూడిదరంగుగల మాంస సంతానికపు (ash gray dephthetic layer) పొరచే గప్పబడిపోవును. ఈపొర క్రిందికి క్రిందికి దిగి తుగకు పేర్చులలో రంధ్రము పడును. దానివలన నుదరమునందు మంటలు బుట్టును. నిరేచనము వెంట, నల్లని పెద్ద చర్మపు పొరలు దుర్వాసనతోగూడి వెడలును. అప్పుడది క్రిల్మిన (Gangrenous) దందుము. అప్పుడది యతితీవ్రమగు జ్వరముతో గూడియుండును. ఆమాతిసారవ్యాధి తుదిదశల యందు మాత్రమే యంటువ్యాధిగఁ బరిణమించును.

కారణములు.

1 బాగుగా పండనట్టియు, క్రిల్మినట్టియు పండ్లను దినుట; 2 నేందిరియ వదార్థములతోగూడి క్రిల్మెత్తి నిర్మలము కాని నీరుద్రాగుట. 3 ఋతువులు మారునప్పు డకస్మాత్తుగా కాలమానమునందు మార్పుగలుగుట. 4 తీవ్రమగు నెండలును, మిక్కిలి శీతముతోగూడిన రాత్రులును; 5 ప్రసవజ్వరము అనగా సూతికజ్వరము. 6 దుర్వాయుశ్వాసనము. 7 మాత్రము వెంట శ్వేతథాతువు పడుట. 8 విషమజ్వరము. పై వానిలో కొన్ని దేహమునందు మాలిన్యములను జేర్చునట్టివి. కొన్నిచేరిన మాలిన్యమునం దుద్దీపనముంగలిగించి బహిష్కరణ రూపమగు రోగమును గలిగించును. ఇంకను కొన్ని స్వాభ్యుమును గలిగించుటకై, వ్యాధులకు వాడిన ఔషధాదులను బహిష్కరింపఁజేయ దేహముల కుద్దేకమును గలిగించునట్టివి యును నైయున్నవి.

చి కి త్స .

పండ్లు, పాలు వదలి శాకాహారము నీయవలయును. పాలు ఆమమును బెంచును. పండ్లు (irritation) ఉద్దీపనమును గలిగించి బహిష్కరణను వృద్ధిజేయునుగాన యీవ్యాధియందు మానవలసియుండును. బార్లీ, యవలు, కొర్రలు మొదలగు వాని జావనీయవలయును. దాహమునకు మంచి నీటి నే యీయవలయును. 4-8 ఔన్సుల పలుచని బార్లీజావతో దినమునకు 3,4 తూరులు యెనిమాజేయవలయును. ప్రతిచరేచనము తరువాతను నులివెచ్చని నీటి (66°-73° డిగ్రీల)తో కొద్ది యెనిమానిచ్చుచుండవలయును.

దినమునకు 2,3 తూరులు పొత్తికడుపునకును ఉదరమునకును వెచ్చని నీటితో (90°) కాపడముపెట్టి 5,6 నిమిషములు కటిస్నానముగాని, లింగస్నానముగాని చేయవలయును. లింగస్నానమే గుణతరమని మాయూహ. చేతులు కాళ్ళు చల్లగానున్నచో నైపీయ జలచికిత్సలో చెప్పినట్లు పాదములకును, చేతులకును గొంగళి చుట్టలు చుట్టవలయును.

లోనికి నీలిసీసాలోని నీటినిగాని, లోపలపుండ్లు గలిగినట్లు తోచినచో ఆకుపచ్చని సీసాలోని నీటినిగాని దినమునకు 7/8 తూరులు తేపకు $\frac{1}{2}$ ఔన్సు చొ॥ లోనికిచ్చుచుండవలయును. దేహమునకంతటికిని వారమునకు 1,2 తూరులు ఆకుపచ్చగాని నీలిగాని కాంతిస్నానమును ఆదిత్య పేటికతోగాని అది లేనిచో లాంతరుతోగాని చేయించవలయును. ఆదిత్య పేటికా స్నానానంతరము తప్పక జల్లు స్నానము (Shower bath) చేయింపవలయును ఉదరముమీద నీలముగాని, ఆకు

పసపుగాని (Chromodisc) కేంద్రీకరోపకరణముచే ప్రసరింపజేయవలసినది. రోగి దార్ధ్యముగానున్నచో 1,2 దినము లుపవసించుటయును మంచిదే. (అతిసారము చూ) పు. వెం. రా.

ఆక్రేపకవాతము

(Infantile paralysis or convulsions)

(పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు)

దీనినే చిన్న బిడ్డ యాపదనియు (Infantile eclampsia)

బాలచేష్టలనియు చిన్న బిడ్డ గుణమనియు వాడెదరు. పృష్ఠభారమున్న శిశువులకిది సాధారణముగాఁ గలుగును. ఈ యాపదమిక్కిలి తీవ్రగతిని వచ్చును. కాళ్లు చేతులు వణకును. కనుగుడ్డుపీకుకొనిపోయి తెల్లగుడ్డు బయటికివచ్చును. లేదా దృష్టి స్థిరముగా నిలచిపోవును. అప్పుడు కంటివద్ద కేదిదీసికొనిపోయినను కన్నుమూతపడదు అనగా కాన్పించదు. చెవులు ధ్వనిని వినవు. దేహమునందెచ్చోట గిల్లినను బాధతోచదు. మెడలు వెనుకకు విరచుకొనిపోవును.

దేహమున బంకచమటలు బోయును. ఈస్థితిలో తల్లిదండ్రుల కేమిచేయుటకును దోషదు. ఇదమిత్థమని యెఱిగిన చికిత్సయైననుజేయ చేతులాడవు. ఈస్థితియైనను ప్రారంభమునందే గుర్తించిన సరి. లేకున్నప్రమాదమును ప్రాణాపాయమే సిద్ధింపవచ్చును. ఈవ్యాధియొక్క ప్రమాదచిహ్నముల నొకవేళ యెట్లెట్లో తగ్గినగలిగినను వెంట వెంటనే వ్యాధికాన్పించుటయు కలదు. కాన తత్కాలోపశమనమునకు గాక తరువాతి చికిత్స (after cure) లో తల్లిదండ్రులెక్కువశ్రద్ధ వహింపవలసి

యుందురు. రోగప్రవణత సంవత్సరము లాదిగనుండి యవ్య పదార్థము పొంగినపుడెల్ల నిట్టిప్రమాదస్థితి గలుగుచుండును. ఇట్టిది సాధారణముగా 6, 7 సంవత్సరములు, బలహీనులగు శిశువులలో 12 సంవత్సరములవరకు నుండును

పృష్టభాగమునందున్న రోగపదార్థముపొంగి (మండమై) శిరస్సునకెక్కి మొదటికి దాకుటచే నాడీమండలమునకును మొదటికినిగల సంబంధము తాత్కాలికముగా నాగి(suspend) పోవుటచే నిట్టి ప్రమాదస్థితిగలుగును. ఈస్థితిని మొదటనే గుర్తించునేర్పొక్క కౌనేయానుయాయులకే దెలిసినను ప్రమాదము రానున్నదనిమాత్రమిక్రింది లక్షణములచే గుర్తింపనగును. శిశువునకు మొదట నాకలిలేమి గలుగును. తరువాత రోగపదార్థము పొంగినదై కక్కులుగాను, విరేచనములుగాను వెలువడనారంభించును. అప్పుడవి అజీర్తి వలనగలిగిన వనియే తల్లియైనను గుర్తించి తీరును. ఇదిప్రథమదశ తరువాత ప్రక్కలెగురవైచుటయు, జ్వరమును, శిశువు మత్తుగానుండుటయు రెండవదశ. కొంతసేపు జ్వరము, కొంతసేపు చెమ్మటలు, వెంటనే కాళ్లుచేతులు చల్లనగుటయు, తిరిగిజ్వరమును, చెమ్మటయు వగునవెంట వెంటవెంటనే మారుచుండునది మూడవదశ. ఇంక మొదటచెప్పిన లక్షణములు నాల్గవదశ. మరణమొదవది. మరణమొక్కటిదక్క పైదశలన్నియు బహుజాగరూకతతోను లాఘవముగను స్థిరమనస్సు (Presence of mind) తోడను జికిత్సించిన చికిత్సకులొంగితీరును. శిశువుల ధాతుశక్తి సాధారణముగా రసవిషాదులవలన నణచివేయబడక యుండునుగాన వారికిజేసినచికిత్స సాధారణముగ వ్యర్థముకాదు.

ఇందు మొదటిదశలో (1) 105⁰ భాగల నీటితో యెనిమాచేసి (1 లేక 1½ వైంటుల నీరుచాలును.) వెంటనే 4-5 నిమిషములు లింగస్నానముచేయించిన పెద్దప్రేగునందలి దోషముహరించి నాడిమండలము చల్లబడును. వాంతులుకట్టును. శిశువుయథాప్రకారము వర్తించును. (2) పొత్తికడుపున కావిరిగాని వేడినీటి కాపడముగాని పెట్టి లింగస్నానము చేయించుటయు మంచిదే. (3) ఎట్టిసీసాలో నీరు గంటకొక తూరి ¼ బౌన్సు లేక ½ బౌన్సు చొ॥ విరేచనములు వాంతులు కట్టువరకు నీయవలెను షరాః—విరేచనములు వేడివలన ను గలుగవచ్చునుగాక. శిశువుయొక్క మూత్రము రాక ఎట్టి గాగాని, పచ్చగగాని వచ్చుచుండెనేని నీలిసీసాలోని నీటిని వాడవలసియుండును. ఇట్టిస్థితికావల చిన్నబిడ్డచేష్ట సాధారణముగా రాదు. నీలముసాధారణముగా పురోభారములందే వాడవలసియుండును. (4) అద్దముయెండలోనుంచిన లోపలికి సూర్యకిరణములు స్రవించునుగదా; ఆకిరణముల—(సాధారణముగా పిల్లలు సాపయని ఆడుకొనుచుందురు.)—కు ఎట్టి అద్దముగాని నీలియద్దముగాని యద్దముంచిన సూర్యకిరణములారంగు కలవగును. ఆకాంతిని దేహముమీదను, అందును ముఖ్యముగా పొత్తికడుపుమీదను 1 గంట ప్రసరింపజేసిన వాంతులు విరేచనములు తగ్గిపోవును. రాత్రిలయందైనచో నేలాంతరుతో నైనను బని జరుపుకొన వలయును. చేతులు కొలినతరువాత నాకులువెదకుటకన్న యీస్థితిలోనే జాగ్రత్త పడుటతెలివిగల మాతాపితలయొక్కయు సద్వైద్యునియొక్కయు లక్షణము.

ఇక 2వ దశ:—ప్రక్క లెగురవేయుటవలన శ్వాసావ
రోధము జరుగుచున్నదనియు పొంగు డొర్ధ్వముఖముగా
నిప్పటికే బహుదూరము వచ్చినదనియు నాడీమండలమంతయు
పొంగును వెలువరింప మిక్కిలి బాధపడుచున్నదనియు, మెదటి
నుండివచ్చు నాజ్జల నిప్పటి కప్పుడే నాడు లనుసరింపజాలక
యున్నవనియు గుర్తించునది. ఈస్థితిలో మనము జేయగలిగి
నది స్వేదరంధ్రములను వికసింపజేయుట. శిశువునకు యీ
స్థితిలో నెంత తీవ్రమగు నీటియావిరి తగులుచున్నను హాయి
గాఁ బగుండియుండును. నిద్రకూడఁ బోవచ్చును. వెంటనే
10 ఏమిషములకు మిగులని లింగస్నానము చేయించిన జ్వరము
తగ్గి శిశువు కన్నులు దెఱచును. తరువాత 1వ దశలో చేసిన
చికిత్సతోఁ గ్రమముగా రోగనివారణము జేసికొనవచ్చును.
శిశువు మిక్కిలి చిన్నదైనచో యీవిరి మొదలగునవటుంచి,
యెట్టసీసాలో బోసి యెండలో 10-15 ఏమిషములు ఇంచిన
తల్లిపాలను పిల్లకుఁ బోయుచుండవలెను. లోనికివచ్చిన యెట్టసి
కాంతి దేహమంతయు జ్వరము తగ్గువరకు ప్రసరింపజేయు
చునే యుండవలెను. అనగా 30 ని॥ వెలుతురులోను 30 ని॥
ప్రక్కమీద విడిగను బరుండఁబెట్టుచుండవలెను. 105 డిగ్రీ
(భాగ) లనీతితో 1, 2సారులు యెనిమా జేయుటయును నవ
సరమే.

3 వ దశ:—ఈదశలో ననుక్షణమును ప్రమాదస్థితి
దాపురించియేయున్నదని గ్రహింపవలయును రోగపదార్థము
ప్రచండవేగముతో పొంగుచుండును. తుదలకంట వ్యాపించి
రక్తాభిసరణము నరికట్టుచుండుటచే కాళ్ళను చేతులును చల్ల

బడుచుండును. ఒక్కొక్కప్పుడు దేహమును జల్లబడుచుండును. ఎడతెగక చెమ్మటవలనను, మూత్రపురీషములవలనను, హంతులవలనను వెడలిపోవుచుండుటచే నాపాంగు తగ్గిపోవుచుండును. తిరిగి పాంగును జ్వరము కాన్పించును ఈదశ యందును మిగిలిపోలేదు. ఆవిరిగాని యెండలో పరుండబెట్టి గాని 5, 6 నిమిషములు, మరింత కొలదివయసుగల శిశువుల కైనచో 2, 4 నిమిషములుగాని లింగస్నానమో కటిస్నానమో చేయింపవలయును. తగ్గకున్నచో 4 గంటలయిన తరువాత నింకొక యుపశమన స్నానమును చేయింపవలయును. దీనికిఁ దోడు వేడినీటి (105 డిగ్రీ) భాగల నీటితో యెనిమీ 1-2 తూరులు చేయించవలయును, ఎట్టసీసాలో నీరు గంటకొక తూరి డౌన్సుచో॥ యిచ్చుచుండవలెను. పగలైనచో నెట్టని కాంతి దేహముపై ప్రసరింప జేయవలయును. రోగము విధిగా నయమగును. ప్రతి యుపశమనస్నానాంశరమును దేహమునకు స్వాభావికమగు చెమట గలుగునరకు లేతయెండలో పరుండ పెట్టుటయో లేక గుడ్డలుకప్పి పరుండపెట్టుటయో యవసరము. మిగత కాలములందు దేహమునకు మంచిగాలి తగులు నట్లు జాగ్రత్తపడవలయును. స్నానవిధానములం జేయింపఁ జాలనివారు పొత్తికడుపునకు మట్టి పట్టీ వేయుటయు తగును. పాలేత్తాగి శిశువులకు రంగుసీసాలో నీరుగాక పాలీయవలెను. పాలకు పరిమితిలేక కోరినప్పుడెల్ల నీయవచ్చును

4వ దశ:—అనగా చిన్న బిడ్డగుణము కాన్పించినప్పుడు అప్పుడేమూత్ర మాలస్యము జేసినను మరణమే సిద్ధింపవచ్చును. దగ్గరనున్న వారు మిక్కిలి శాంతముతోడను చాకచక్యముగను

యీ క్రిందివిధుల నవలంబింపవలయును. శిశువు దేహము మీదనున్న దుస్తులనన్నిటిని వదిలించి గాలిలోనికి దీసుకొని రావలయును. శిశువును జాగరూకతతోఁ బై కెగురవైచిపట్టుకొనవలెను. ఇట్లేదాగు సారులైనను నెగురవేయవచ్చును. దీనివలన పోయిన చైతన్యము దిగి కలుగును ముఖముపై చన్నీటిదెబ్బ కొట్టుటయు, నొసలు రుద్దుటయు, గిల్లుటయు జేయఁదగినది. కటిస్నానము 4,5 నిమిషములు తుదకు 10 నిమిషములయినను జేయింపవలెను. దీనివలన చైతన్య ముద్భవింపదును. చల్లబడిన పెదవులకుఁ దిగి రక్తము జేరుకొనును. చివరకు నొసట నిప్పురవ్వతో గాల్చియైనను చైతన్యముం గలిగింపవలెను. నా కుమార్తెకు 2 సారు లిట్టిది గలిగినను నేను కాల్పకయే నివారించఁగలిగితిని. చైతన్యము గలిగినతరువాత జేయు చికిత్సలోనే మాతాపితలు జాగ్రత్త వహింపవలసియుండును. చైతన్యము గలిగించుటలో నీలికాంతి ప్రయోగింపవలసినదిగా జ్వాలాప్రసాదు గారు వ్రాయుచున్నారు. కానియిది యనుభూతముగా లేదు. అప్పుడంతటి సావకాశముండదు. ఆనీలికాంతియైనను కేంద్రీకరించి (Focalise) నొసటఁ బ్రసరింపఁజేసిన నేమోగాని బ్రయోజనకారి గాదని నాతలంపు. అంతటి సావకాశము బహుశః యుండదు. ఆస్థితిలో మూత్రము జారీయైనచో నీక భయ ముండదు. ఈస్థితి వచ్చుటకు పూర్వ మొకకొంతకాలమునుండి మూత్రము బంధించును తరువాత చికిత్స (after treatment) వెంటనే జల్లేదుపాలు ముక్కులోబోసి తుమ్మింతురు; చప్పిడి, రసము, ఆకుజెముడాకురసము మొదలగునవి శిశువులకుంబోతును.

వీనివలన ధాతుశక్తినిశించి రోగము స్తంభించిపోవును. శిశువు బలహీనమై యావజ్జీవము రోగిష్టి దగును. పాపము! బహిష్కరణోపాయముఁ దెలియనపుడు స్వజనులనణచి శత్రువుతో సంధిజేసికొనవలయును గదా. ఇదియే మందులవైద్యుల జాగ్రత్త

వెంటనే 105 (డిగ్రీ)-107 (డిగ్రీ) భాగలవేడినీటితో యెనిమాచేసి వెంటనే 10 నిమిషములకు మిగులని లింగస్నానము చేయింపవలయును. తరువాత యెండలో చెమటపోయువరకు గుడ్డ కప్పియైనను బరుండబెట్టవలయును. అరగంట కొకతూరిచొ॥ $\frac{1}{4}$ ఔన్ను ఎఱ్ఱసీసాలోని నీటిని లోని కిచ్చుచుండవలయును. మొదటి లింగస్నానము తరువాత 4,5 గంటలవరకు నూరకుండి దేహమునకెల్ల నాతపస్నానముగాని యావిరిగాని పట్టికటిలింగస్నానములుగాని పొత్తికడుపునకు వట్టిపట్టీగానివేసి తిరిగిశరీరమునకు చెమటపోయునట్లు జాగ్రత్తపడవలయును. రాత్రిల యందైనచో తెల్లవారుదనుక యెఱ్ఱనివెల్తురులో శిశువులను బరుండబెట్టుచుండవలెను. పగలైనచో అద్దము యెండలో బెట్టుటచే లోనికి ప్రతిఫలించిన కాంతికి రంగద్దము అద్దముపెట్టి పొత్తికడుపుపైగాని దేహమున కంతయుఁగాని కాంతిని ప్రసరింపనీయవలయును. ఇట్లు వైదశలన్నియుఁ గడచి స్వాభావికస్థితి వచ్చువరకు 1,2,3 చివరకు 7 దినములైనను బట్టుదఁ తోఁ జేయింపవలయును.

చిన్న బిడ్డగుణము 1, 2, 3 దశలలో నేదశనుండియైనను నకస్మాత్తుగా గాన్పింపవచ్చును. కాన యీక్రింది లక్షణములను మిగుల జాగరూకతతో గుర్తించుచుండవలెను.

శ్వాస భారముగను గురకతోకూడియు నుండును. నిద్రించునప్పుడు కన్నులు సగముకన్న తెరిచియుండును, గుప్పిడులు మిక్కిలే గట్టిగా బిగించియుండును. ఉలికులికపడుట, అప్పుడు ముఖమున వర్ణము నూరుచుండుట, కెవ్వర కేకవేయుట, నాడి స్థాయితస్పియుండుట, పిప్పిగంతులు వేయుట, ముఖమున దైవ్యమును, భయమును దోచుట.

పైదశ లన్నిటియందును నాకలియుండదు. కాన పథ్యము విషయములో మనజాగ్రతయనవసరము. పాలుత్రాగు పిల్లలు తల్లిపాలు త్రాగుచుండగా. పోతపాల పిల్లలకు ఆవుపాలు యెట్టసీసాలోపోసి 10.15 నిమిషములు యెండలో నుంచి యిచ్చుచుండవలెను. హార్లిక్సు మొదలగున వీయరాదు. గోధుమలుపొట్టుతో మెత్తగా విసరి నీటిలోవేసి పాలవలెపల్చగా కాచి వడియబోసి యాయవచ్చును. కొంచెము పెద్దపిల్లలకు ఉప్పుకారములు చూచి గోధుమజా, రొట్టె పెట్టవచ్చును

రంగుసీసాలో నీరుతయారుజేయుట:—రంగుసీసా శుభ్రముగా గడిగి వడియబోసిని పరిశుభ్రముగు నీటిని అందులోబోసి, బిరడవైచి, క-1 గంటలు తీక్షణముగు నెండలో నుంచవలయును ఇంతకన్న నెంతయెక్కువగా నుంచిన నంతమంచిది.

కలరాలోని విషమావసరము

1. పేరు సూర్యకాజ్యలక్ష్మి. వయస్సు కి సంవత్సరములు:— పాక్ గంభదశలో, అజీర్ణముచేత కక్కులు బేదులు కలుగుచున్నవి కాబోలునని చికిత్సచేయలేదు. ఇటులొకదినము గడచినచు దాహమును అమితముగనుండెను. మూత్రములేదు. తెల్లనిగంజినంటి విరేచనములగుచుండెను. ఆభేదులైనను వడిగానగుచుండుటయు చూచి కలరాయని గుర్తించి దినమునకు

3-4 కటిస్నానములు తేవకు 5, 6 నిమిషములు చొ॥ చేయించుచుండగనే మాంద్యమేర్పడినది. భేదులువాంతులు అగుచునే యుండెను. ఇట్లు 4-5 దినములు చేయించగా మాత్రము సాఫుగా కా నారంభించి 7 దినములలో పూర్తిగా నిమ్మళించినది. మొదటి 4-5 దినములను ఆపిల్లకు మంచి నీరు నారింజరసము తప్ప యింకేమియు నిచ్చుచుండలేదు. తరువాత క్రమమగు నాకలియేర్పడి యిప్పుడు సుఖముగా నున్నది.

(2) పేరు బాల్యష్టయూర్తి. వయసు 10 సంవత్సరములు. ప్రభవనామ సం॥ ఫాల్గుణ శు ౧౩ సోమవారము రాత్రి 8 గంటలకు వాంతులు భేదులు కానారంభించినవి. తలనొప్పి, జ్వరము సయితముగలిగెను. అమితమగు ధాహము. ఇట్లు తెల్లవారు వరకును యెట్టిచికిత్సయు జేయలేదు. ఉదయం 7 గంటలకు నన్ను బిలచిరి. నేను పోయిచూచునప్పటికి గుడ్డలోనికి పీకుకొని పోయియుండెను. పదిపిలుపుల కొకితూరి పలుకుచుండెను. ఏలపలుకలేదని అడిగిన యేమో ననుచుండెను. ఇంకను బ్రశ్నింపగా కడుపులో వికారముగా నున్నదని చెప్పెను. ఈపరిస్థితులలో చికిత్సనారంభింపవలసినచ్చెను. అప్పటికే వృద్ధయదౌర్బల్యము సహితమేర్పడియుండుటవలన మోకాళ్లకు దిగువను మోచేతులకు దిగువను చల్లదనమేర్పడియుండెను. మాంద్యము సయితమేర్పడియుండెను. వాంతులు భేదులు అదినము 2 కటిస్నానములు చేయునప్పటికి అగిపోయినవి కానిమాత్రము సాఫికాలేదు. మాంద్యమునదలలేదు. పిలిచినపలుకదు. చేతులు కాళ్ళ యొక్కతుదలు చల్లగనేయుండెను. అదినము సాయంత్రము 4½ గంటలకు యెండలోదిగంబరముగా బరుండబెట్టితిని. గంటసేపువరుండబెట్టినను చర్మమున కద్దీపనగలుగ

నందున స్వేదము గాలేదు. తరువాత నొకకటిస్నానమును,
 గాత్రీకరుండిబోవు నప్పుడొకటియు పదేసి నిమిషముల పరిమి
 తిగలవి చేయించితిమి. ఆదినమంతయు దాహముగ నేయుండెను.
 కోరికన్ని చన్నిటినిప్పించుచుంటిమి నారింజరసముకూడ యి
 చ్చుచుంటిమి. మరునాటినుండియు దినమునకు 2 తూకులు అ
 నగా ఉదయం 8 మొ 9 గంటలవరకును, సాయంత్రము 5
 గంటలు మొదలు 6 గంటలవరకును పైన సన్నని వస్త్రముకప్పి
 యొకప్పకనో యెండలోపరుండబెట్టి తడిగుడ్డతోతుడిచి
 10 ని॥ కటిస్నానము చేయించుచుంటిమి. ఈ 2 గాక యింకను
 1,2 కటిస్నానములు ప్రతిదినము చేయించుచుంటిమి. ఇట్లుచే
 యుటతో యింకను 4 దినములుగడచినవి. ఈ 4 దినములు
 మలమూత్రములులేవు. పిలిచినపలుకడు. మిక్కిలి అవేదనము
 పడుచుండెను మధ్యమధ్య గొంతుకయెండిపోవునవి మంచినీరి
 చ్చుచుండెడివారు. 5 వ 6 వ దినములలో నారింజకాయరస
 మయినను నాడుత్రాగలేదు. ఆ 2 దినములు యెట్టినివెలుతు
 రులో పరుండబెట్టితిమి. 6 వ నాడు గాత్రీ 2-3 గంటలపేళ
 మూత్రము మంచముకింద కాన్పించినది ఆదినమంతయు నప్పు
 డప్పుడుమూత్రమగుచుండెను. ఆదినము సాయంత్రమునకు
 కొంచెముస్మృతిగలిగెను. ఆదినము ఉదయము నులివెచ్చనినీటి
 తో యెనిమాచేయగా దుర్గంధయుతమగు మలము వెడలి
 పోయెను. ఆదినమంతయు నీరసముగానుండెను. ఆదినమునుం
 డియే తిరిగి కొలదిగా నారింజరసమిచ్చుచుండిరి. బార్లీజావ
 యివ్వగా వాంతియైనది. 8 వ నాడు సాయంత్రము దేహ
 మంతయు పొంగురాసినట్లు వాతాతపస్నానకాలమున గుర్తిం
 చితిమి. 9 వ నాటి కది స్పష్టముగా గాన్పించినది. 10 వ నాడు

పొంగజారినది. ఆరోజు తలంటిపోసిరి. ఆదినముసయితము నా రింజరసమే ధారకము 11 వ నాడు నారింజరసముతో అన్నము పెట్టిరి ఇట్లు 2 దినములు పెట్టుగా దేహమంతయు సంజుచూపినది. అందుముఖము పాదములు చేతులు ప్రధానముగా రంజుకాస్పించుచుండెను. అన్నముచప్పిడికూరలు నిమ్మపీరు నారింజకాయలు యిచ్చుచూ 5, 6 దినము లీక్రింది చికిత్స చేయగా రంజుతగ్గిపోయినది. సాయంత్రపుపూటలు 3/4 గంట యోడలో పకుండబెట్టి చన్నీటకడిగి 10 ని॥ కటిస్తానము దినమువిడిచి దినము ఒకగంట సర్వాంగమగు గొంగళికట్టు కట్టుచుండిరి. తరువాత కటిస్తానము 10 ని॥ చొ॥ చేయుచుండిరి. మొత్తము దినమునకు 2-3 కటిస్తానములు చేయుచుండిరి. తరువాత యంకను 10 దినములు చికిత్స 2 స్నానములు ప్రతిదినముచేయుచూ మాసివేసినాడు. ఇప్పుడు పిల్లనాడు బాగుగా తినుచున్నాడు ఇప్పుడింకను కారములేనిపదార్థములనే తినుచున్నాడు ఇంకను అక్కడక్కడ మలపపోవుటచే వ్రాయని స్వచ్ఛవిషయములుగలవు.

ఇందువేర్కొనబడిన రోగులద్దరును సాంకేతికభారరోగులు. మొదటిపిల్లబాగుగా ఉబ్బుగానున్న రోగి కావున అన్యపదార్థము తరుణముగానున్నది. రెండవపిల్లవాని రోగపదార్థము కాలికమయి దేహమంతయు నాక్చుకొనిపోయియుండెను. ఈ యిద్దరికి జగన్మాతయగు ప్రాకృతి యీ కలరాను గలిగించి రోగపదార్థమోచనమును గలిగించినది. 2 వ పిల్లవాని దేహమున సంతర్గతమయియున్న పొంగస, ఉబ్బుసయితము స్వాభావికాహారచికిత్సచే నభివృద్ధినందిన ధాతుశక్తవలన బయటకి గెట్టివేయబడినది.

పు వెం. రా.

స్వాభావిక చికిత్స

(శ్రీ మా జేటి సత్య నారాయణ మల్లిఖార్జున రావు గారు)

స్వాభావిక చికిత్స యనగా రోగి తన దైనిక ప్రవర్తనము న రోగ కారణ మగు నలవాట్లను మాని, ఆరోగ్యప్రద ములగు నియమముల నవలంబించుట. మామూలు పద్ధతు లను మానిక యెంతమంది వైద్యులను సహా నడిగియు ప్రయోజనము లేదు. నిప్పులో చేయి పెట్టి కాలిన దని మందు వేసికొని, తిరిగి నిప్పులో మాటిమాటికి చేయి పెట్టుచుండిన యెడల యెన్నిమందులు వేసినను చేయి కాలుట యెప్పటికి మానునో మామూలుగా వ్యాధికారణములగు నలవాట్లను మాన క మందులను మ్రింగెడివారి వ్యాధులును అప్పుడే మానగలవు. కావున చంకను బిడ్డను పెట్టుకొని పూరంతయు వెదకెడు యాడుదానివలె రోగి చికిత్సకొరకు దేశదేశములు తిరుగ నవసరము లేదు. ఆచికిత్స, ఆమందు ప్రతివారియందును కలదు. అదేమన, చేయతగినదేది, చేయకూడనిదేది యను జ్ఞానమే. ఆకలియగుచో భుజించవలెను. ఆకలి తీరవరకే భుజించవలెను. జ్వరమువచ్చినయెడల నీరుత్రాగ నిచ్చగలు గును. త్రాగవలెను. చల్లదనము నవేత్తింతుము. శీతలో పచారములను కోరుదుము. కాశన నట్లు తప్పక చేయవలెను. అవిధముగానే ప్రతియల్పజంతువును చికిత్సచేసుకొనుచున్నది. అట్లు చికిత్సచేసుకొనెడి శక్తి ఆయాజంతువులయందు లేని యెడల భగవంతుడు ఆయాజంతువులను అసంపూర్ణముగ సృష్టించినాడనియే చెప్పవలెను. విశేషజ్ఞానములేని స్వల్ప జంతువులయందే యిట్టి జ్ఞానము కలిగినప్పుడు, అసాధారణ

ణప్రజ్ఞ కలిగిన మానవునియందు లేదనుకొనుట యెంతపొర పాటు? కాబట్టి రోగులు ముందుగా ఈమందులు ఆమ దులతిని చూచెద మని కాయాపన చేసి గోటితో గిల్లివే యతగిన రోగములకు గొడ్డల్ల ప్రయోగమవసరమగునట్లు చే సికొనక ప్రాకృతిమార్గమును వెంటనే యవలంబించవలెను.

—* 1 గాలి *

తెలుగువెద్యులు రోగులకు గాలి తగులకూడదని యెంచి గాలియు వెలుగును చొరని గదులలో బంధించు చున్నారు. వాయువు సోకినచో వాతములోనికి దిండు నని వారిభావము. ఇది కేవలము భ్రాంతికాని వేరుకాదు పాశ్చాత్యవెద్యు లీవిషయమున చాలవరకు ప్రాకృతిసిద్ధాంతమున కనుకూలించు చున్నారు. వారు బాలింతల నైన చక్కని గాలిలో నుంచుటకు వెనుతీయరు. అట్లైన తక్కిన వారేల భయపడవలెను? ఆకారము మానినను పరిశుభ్రమైన గాలిని బీల్చు చున్నయెడల చాలవరకు రోగములు పలాయనమగును.

షటియు (Every general rule has an exception, అను నట్లు అతిబలహీనమై, రక్తశూన్యమైనవారును, గాలితగిలినమాత్రమున గజగజవణకువారును మిక్కిలిచల్లగాలిలో నుండరాదు. వారు వెచ్చనిఉన్ని వస్త్రములను ధరించి క్రిమక్రిమముగ థాతుశక్తి వృద్ధి యొనకొలదిని చల్లగాలి కలవాటు చేసికొనవలెను. అట్లు క్రిమక్రిమముగ నలవాటు చేసికొనక చల్లగాలి స్వాభావిక మేగదా యని యొక్కమాడుగ మిక్కిలి చల్లనిగాలిలో తిరిగినయెడల (sudden depression of vitality) అనగా థాతుశక్తి యాకస్మికముగా కుంగి (Reaction) అనగా పునరుద్ధరణ

ము కలుగనేరక (Congestion of the lungs) అనగా శ్వాస శోశములలోరక్తాధిక్యమగుటచే 'pneumonia' జ్వరమువచ్చు టయో లేక యింకొక విధమున ప్రాణాపాయము గలుగుట యో తటస్థించును. కావున ప్రతివిషయమునందును దేశకాలపరిస్థితులనుబట్టి హద్దులను గమనించవలె నని మనవిజేయుచున్నాను

—* 2 మృ తు క *—

సకలమతములలో సగ్రగణ్యమని పాశ్చాత్యదేశములలో గూడఁచాటుబడి, కొని యాడబడిన హిందూమతము శరీరాలోగ్నవిధానములను పరంపరాసాధనములుగానెంచి మతవియమములుగా విధించియున్నది. ఇందు ముఖ్యముగా జలపానము, జలస్నానము, మృత్తుకాస్నానము, మొదలగునవి. మృత్తుకను అనేకతరుణములయందుపఱచుకొని నియమించిరి. సామాన్యముగా స్నానకాలమందేగాక మలమూత్ర విసర్జనాంతరము మృత్తుకచే ప్రక్షాళనముచేయ విధికలదు. ఎట్టి కురువులైన మృత్తుకాలేపనమువలన అనగా Earthen bandages వలన తువ్వవలె రాలిపోవును.

పాముకరచినవారిని కంతమువరకు మట్టిలో పాతిపెట్టినయెడల విషమును భూమి యాకర్షించి అపాయముతొలగును. ఈయుపాయమును (Adolf Just) గారు అనుభవపూర్వకముగ చెప్పియున్నారు. నన్నని కోణములులేని గుండ్రని ఇసుకను కొద్దిగా లోనికి పుచ్చుకొనినయెడల మలబద్ధము తొలగును. ఈవిధముగా మృత్తుక దేహముయొక్క బాహ్య పీడలను ఆంతర్యపీడలను తొలగించు ననుట నిస్సంశయము

—* క జ ల పా న ము *—

దాహముగొనినప్పుడు వేక్ష సేయక జలపానము చేయవలెను.

అహారము తీసికొనుటకు అరగంటకు పూర్వము జలపానము చేసినచో గర్భమునంతటి ముండు INUCUS అనిగా ఆరుముక్తిందికి తోసివేయబడి గర్భకోశము పదునుగలిగి ఆకలి చక్కగా కలుగును. ఇట్లు జలపానము చేసినచో యాహారము తీసికొను నప్పుడు విశేషజలము త్రాగ నవసరముండదు.

జ్వరమునందు జలపానమే గొప్పబౌషధముగా పనిచేయును. స్వేదము కలుగుటకు ఉష్ణజలపాన ముపకరించును. కడుపులో నొప్పికలిగిన యెడల నెట్టియాషధ మక్కరలేకయే ఒక పెద్దగ్లాసుతో త్వరితముగా త్రాగగలిగినంత ముష్ణోదకము పుచ్చుకొనినయెడల అశ్చర్యమగు నట్లు ఒక నిమిషములో బాధ నివారిండును.

—* 4 ఎ నీ మా *—

ఎనీమా యన నిప్పుడు తెలియనివా రుండరని తలంచుచున్నాను. కూనే సిద్ధాంతప్రకారము యెనీమా అవసరము లేదుకదా, ఎనీమా వాడవచ్చునా? యని ప్రశ్నించెదరు. కూనే సిద్ధాంతప్రకారము ఆకలియైనచో భుజించి, లేకున్న నుపవాసము చేయగలిగినయెడల యెనీమా అవసరములేకయే మలము సక్రమమున వెలువరింపబడును. అట్లు చేయలేనివారికి ముఖ్యముగా యెనీమా అవసరమై యున్నది. మఱియు యెనీమానే చికిత్సానిజముగా నెంచి ప్రతిదినము చేయువారును, బిందెలకొలది నీటి నెక్కించువారును కలరు. ఇది కేవల పాపండుమతమని నానమ్మకము. దేనినిగాని beyond the limits

of perfect recovery అనుచు అనుచు శ్రుతినిమించిన రాగముపాడ కూడదు ఎసీమా లో ముఖ్యము గా గమనించవలసినవి రెండు విషయములు. ఒకటి, ఒకేసారి యొక్కవనీటిని ఉపయోగించుటకు బదులు పెక్కుసార్లు తక్కువనీటిని ఉపయోగించవలెను. రెండవది, వేడినీటితో కొన్నిసార్లు యెనీమాచేసిన పిమ్మట చన్నీటితో చేయవలెను. అట్లు చేయనిచో ప్రేక్షలలోని కటుత్వము తప్పదు. ఎనీమాలో ఉప్పు, పటిక మొదలగువాటిని సజయోచితముగా వాడవచ్చును.

చంటిపిల్లలలో నొకనొకప్పుడు మలము పిట్టముకట్టుకొని వెలువరింప దుస్సాధ్య మగును. అట్టితరి పిచికారితో Glycerine యెనీమా యిచ్చితరవలెను. పిమ్మట నీటియెనీమా నిర్మూలముగా పెద్దవారిలోకూడ కొన్ని సార్లది యవసర మగును చల్లనినీటి యెనీమావలన జ్వరము శీఘ్రముగా శాంతించును.

*— 5 దూ ఘ *—

ఇది స్త్రీలు తప్పకయుపయోగించుట మంచిది. వారికి Leucorrhoea, menorrhagia, (గుసుమరోగము) మొదలగు వ్యాధులలో సమోఘముగా పనిచేయును.

*— 6. స్నానములు *—

స్నానములలో లెక్కకుమీరిన రకములుకలవు. కూనే, జన్తు, నీఫ్, యూక్ ఫ్యాడెన్ మున్నగు ప్రకృతి చికిత్సావేత్తలు వారివారి బుద్ధికుశలతనుబట్టి వేరువేరు స్నానపద్ధతులను నియమించుకొన్నారు. ఇందులో నీఫ్ అనునతడు స్నానజలములోకొన్ని విధములగు గడ్డిని, పొట్టును, ఆకులునురోగ్య

ములనుబట్టి యుపయోగించును. కూనే కటి, లింగ స్నానము లని రెండేస్నానములుగా క్లుప్తపరచి యున్నాడు. మఱియు జన్తు అన్ననో ఆరెండు స్నానములను ఒకటిగా చేసి స్వాభావిక స్నానమని పేరుపెట్టెను ఇవన్నియు సుపయోగకర మనియే చెప్పవలెను. కాని వీటిలో కూనే, జన్తుస్నానములు అసదృశము లని చెప్పవలెను. వీరికి మించిన ప్రాకృతిజీవనసీద్ధాంతములను, చికిత్సాసీద్ధాంతములను లోకమునకు వెల్లడిచేసినవారు లేరు. ఇక కూనేస్నానముయొక్క కాల పరిమితినిగూర్చి కొంతకాల ముక్కిందట చాల వాదప్రతివాదములు జరిగియుండెను. కాని యందు రహస్య మేరురగా బలహీనులును, రసిబిద్ధులును, వృద్ధులును స్నానములు కొద్దినిమిషములు మాత్రమే చేయవలెను. తక్కినవారు యొక్కవకాలము అనగా 30 నిమిషములనుంచి 1గంటవరకు చేయవచ్చును. ఇందుకు నిదర్శనములు ఆయా గ్రంథములయందేగలవు. 5 గాని, 10 గాని నిమిషములకంటె యొక్కవ యెన్నగును చెయ్యకూడదనుట సమంజసము కాదు. మిక్కిలి రక్తహీనులైనవారికి మాత్రమంతతక్కువ కాలపరిమితివలన బ్రయోజనముకలదు. కొంతమంది మెడవరకు నీటిలో గంటలకొలది కూర్చుండి రోగములు హెచ్చి శీఘ్రముగచచ్చుట చూచియుంటిని. ఏమిది యని యడుగ ఒక యునానీవైద్యునిగూ సాహేబుగారు చెప్పినారనియు నారికి తొట్టివైద్యముకూడ గట్టిగా తెలియుననియు చెప్పిరి ఇట్లు

సగమునగము తెలిసిన వైద్యులు చాలమంది రోగులకు వేగముగా మోక్ష మిచ్చుచున్నారు. చాలమంది రోగులు స్నానము చేసిన పిమ్మట దేహపరిశ్రమయు సరిగా చేయుటలేదు. అందులకు గారణము కేవల మశ్రద్ధయే. దేహపరిశ్రమ తిన్నగా చేయనియెడల దేహమునందలి కండరములు, రక్తచాళములు, నాడులు మొదలగునవి యుద్ధీపనముబొందక మాంద్యముకలిగి జతరదీప్తిలేక స్నానము లెంతకాలముచేసినను విశేషప్రయోజనము కనిపించదు. కావున తొట్టిస్నానములు చేయువారు నూఱ్ఱముగ దేహపరిశ్రమవిషయమై తగిన శ్రద్ధనహింతురని కోరుచున్నాను. దేహపరిశ్రమయు సరిగా చేయుచుండిన యెడల ఆహారలోపము లేవైన యుండినను అంతగబాధించవు.

—* 7 పసిబిడ్డలకు స్నానము *

కొంచెమైనను కండలేక యెండిపోయిన పసిబిడ్డలకు స్నానములను చేయుచుటచే అత్యాశ్చర్యకరముగా నాదునెలలలో కండపట్టి మిసమిసలాడుచు నూతరజీవముచే నొప్పారుచు తల్లిదండ్రుల కమందానందము నొందించుచున్నారు.

ఈ పసిబిడ్డలకు స్నానముచేయుచుటకై తొట్టియవసరములేదు. తొట్టిలో బిడ్డను గట్టిగపట్టి కూర్చుండబెట్టినయెడల భయముచే రోదనముచేయుచు కాలుచేతుల గొట్టుకొనుచుండును. అట్టిసమయమున చేయుచు స్నానమునకు ఫలము

లేకపోగా, అవకారమేకలుగును. కాబట్టి పసిబిడ్డలు నవ్వుచు సంతోషముగా నుండునట్లు చేయవలెను. అదెట్లునో, తల్లిగాని, దాదిగాని బిడ్డను కాళ్ళపై పరుండబెట్టుకొని ఒకచెంబుతో మరియొకరు పొట్టపై నీళ్లనుపోయుచు గుడ్డతో రుద్దుచుండవలెను. ఇట్లుచేసినచో బిడ్డలేమియు భయముజెందక సంతోషముతోనుండును. అట్టిస్నానమే ప్రయోజనకారియగును. బిడ్డలుస్నానముచేయుచో వారికి పథ్యమేమి? వారికి పథ్యమేమియులేదు కాని వారితల్లిగాని, దాదిగాని అవిదాహపథ్యముచేయవలెను. వీరి యాహారభేదములనుబట్టియే బిడ్డకు జీర్ణశక్తియు, విరేచనముయొక్క క్రమమును అనుసరించి యుండును.

—* 8. ఆతపస్నానము—బాష్పస్నానము. *—

సర్వాంగ బాష్పస్నానము (అనగా Steam bath) ఎట్టి జబ్బులలోనైనను నారమునకు రెండుసార్లకంటె ఎక్కువచేయగూడదు. బాష్పస్నానము మితముతప్పి చేసినచో స్పృహతప్పను. కాపుర జాగ్రతకలిగి యుండవలెను. స్పృహతప్పినచో వెంటనే తలపై చన్నిరుకొట్టి లోనికి కొంతచల్లనినీటిని త్రోగించవలెను.

ఆతపస్నానమున్నచో ప్రతిదినమును చేసినను సేగిలేదు. నూర్యకాంతి తీవ్రమగు (Germicidal effect)ను అనగా నూ-

క్షుజీవులను చంపెడు శక్తినికలిగియున్నది. అట్టిశక్తి ఆవిరియందు లేదు. మఱియు సూర్యకాంతియందు ప్రాణశక్తికూడ కలదు. అందుచేతనే ప్రపంచమందు సకలచరాచరజను సూర్యరశ్మిచే పెంపొందుచున్నవి. సూర్యరశ్మి సోకినచో చెట్లు పయితము వెలవెలబారి వడలిపోవునని మనకందరికిని తెలిసినవిషయమే. కాని మానవుడుకూడ తగినంత సూర్యరశ్మి తాకనిచో రక్తహీనుడై వ్యాధిగ్రస్తుడగునని మాత్రము మనకు తెలియదు. సూర్యరశ్మికంటె మించిన యకాషధము లేదు. సూర్యునికంటె ప్రత్యక్షదైవము లేదు. సూర్యకాంతియందు సకలౌషధములు కలవనుటకు సూర్యకిరణచికిత్సయే సాత్త్వికానగా (Chromopathy.) కోమోపతియందు సూర్యకిరణములను ఆయారంగులుగా విభజించి రోగులపై బరపినచో వాళ్ళొక్కతరగతి జబ్బులు ఒక్కొక్క రంగుచే కుదర్పబడుచున్నవి ఏయేరంగులలో యేయేయకాషధములున్నది 'Fabbie' గారి గ్రంథములు చదివిన బాగుక తెలియగలదు.

—* 9 ఆహారము. *

ప్రతిజంతువును తన యాహారమును తనంత నదియే గుర్తెరుంగుచున్నది. అట్టియాహారము స్వాభావికమగును. అట్టి స్వాభావికాహారమును గుర్తెరుంగుటకు నాసిక, జిహ్వ, నేత్రములు నాథనములు. అనగా మంచిరూపముగలిగి, మంచి గువాసనగలిగి, మంచి రుచిని గలిగి యుండవలెను. ఇట్టివి

ప్రాకృతియందు ఫలాదులేగాని వేరుకాదు. ఇట్టి ప్రాకృతిసిద్ధమగు నాహారమును స్వీకరించువారికి రోగమననేమో తెలియదు. రోగముగలవారిట్టి స్వాభావికాహారమును భుజించినచో ఏచికిత్సలులేక రోగములు పోవును. "Return to Nature" అనగా ప్రాకృత్యభిగమనమును జన్మగారి గ్రంథమును చదివిన ప్రాకృతిజీవనముగూర్చియు, ప్రాకృతిచికిత్సనుగూర్చియు, పూర్ణముగా తెలియును. ఇంతవరకు నీ గ్రంథము కంటే గొప్పగ్రంథము నెవ్వరును రచింపలేదనుట యతిశయోక్తికాదు.

ఆహారమును పచనముచేయుట కృత్రిమమార్గమై యున్నది. స్వాభావికాహారమును పచనము చేయనక్కరలేదు. సూర్యభగవానుడే చక్కగ పచనము చేసియున్నాడు. కాని మానవునికి స్వాభావికముకాని అనగా ధాన్యములు, కూరలు దుంపలు మొదలగు పదార్థములను తినదలచినప్పుడు పచనము చే కొంత మృదుత్వము కలుగజేయబడి యొకవిధముగా స్వీకారయోగ్యములుగా చేయబడుచున్నవి. కాని యిట్టి యస్వాభావిక పదార్థములను పచనముచేయుటలో కారము, ఉప్పు, మసాలాలు, చక్కెర మొదలగుపదార్థములను వేయుటచే మిక్కిలి కృత్రిమయాహారములై అనారోగ్యమును కలుగజేయును. అంతకంటెవిక్కుడవిస్తరించుటకు సావకాశములేదు.

—* 10 ఉపవాసము. *

ఆహారము శరీరపోషణ కెట్టియవసరమో, యుపవాసముకూడ శరీరారోగ్యమున కెట్టియవసరము. మనయాహారవిహారములలో కొన్ని లోపములున్నను వారమున కొకసారిగాని, పక్షమున కొకసారిగాని యుపవసించుచుండెన విరోగియగును. కుక్క, పిల్లి మొదలగు నెల్లజంతువులును గామము తగిలి పప్పుడుగాని, రోగము వచ్చినప్పుడుగాని ఆహారమును ముట్టవు. కావుననే మనవలె వాటికిన్ని యాసుపత్తులు అవసరములేదు. ఉపవాసచికిత్స బాగుగా తెలుసుకొనినయెడల నెట్టివ్యాధులనైన నమోఘముగా కుదుర్చుకొనవచ్చును.

ఉపవాసచికిత్స, జలచికిత్స మొదలగునన్ని గ్రంథములను బెజవాడయందు ప్రకృతికార్యాలయమువారు ప్రచురించి యేయన్నారు. ఆగ్రంథములను చదువనివారు ఆభాగ్యులని యే చెప్పవలసియున్నది. షుభ్యముగా నీ యుపవాసచికిత్సను చేయువారు ధనవ్యయములేకనే యెట్టి మొండివ్యాధులనైన బోగొట్టుకొనవచ్చును. ఉపవాసముచే మనోశక్తి హెచ్చును. దృఢసంకల్పులగుదుము. ఆధ్యాత్మికబలమును బొందునగును. అందుచేతనే యుపవాసమును ప్రతిగుతమునందును

యాచరింపవలసిన విధిగా నియమింపబడి యున్నది ఇంగ్లీషు పైద్యుల కీయుపవాసముయొక్క ప్రయోజనము తెలియదు. అందుచేతనే వారు అజీర్ణరోగులకుకూడ నిరాహారము

చెప్పెను. జ్వరితులకు బలవంతముగ నేదోరూపమున నాహారమునత్తురు. కావున నిట్టిరోగములలో తరుచుగా నపాయము వాటిల్లుచున్నది.

11. ఇప్పుడు కొన్ని వ్యాధులకు క్లుప్తముగా ననుభవపూర్వకముగ సలహాల సిచ్చి విరమించుచున్నాను.

1. తలనొప్పి :— తలపై తడిగుడ్డవేయుట లేక చల్లని నీటిని శిరస్సుపై పోసికొనుట కొన్నిసార్లు వేడినీటియందు పాదములు బెట్టి యుంచిన శమించును. నిద్రించుట, మెడమీది నరములను గట్టిగా నొక్కియుంచుట. నిష్కరసమును పుచ్చుకొనుట.

2. జ్వరము :— నిరాహారము. చల్లనినీటితో యెసేమా. జ్వరము ప్రారంభకాలయందున్నప్పుడు బాష్పస్నానము. తీవ్రముగనున్నప్పుడు నీరు త్రాగుట. తడిగుడ్డను కొంతసేపు కప్పుకొనుట. కటిస్నానము. పండ్లరసములు.

3. కడుపునొప్పి :— వేడినీరు త్రాగుట. వేడినీటి యెసేమా. వేడినీటి కాపడము. మర్దనము.

4. క్షయము :— ప్రతిరోగమును ఆతపస్నానము. కటిలింగస్నానములు. ముఖ్యముగా నల్లద్రాక్షపండ్ల రసము. బత్తయిరంధ్రు. వేసవికాలములో నీలగిరి మొదలగు చోట్లకు వెళ్లుట. ప్రాణాయామము.

5. స వాయి :— నిత్యము ఆతపస్నానము. వారమున కొకటి రెండుసార్లు బాష్పస్నానము. కేవలము స్వాభావికాహారము. యెనీహ. ఉపవాసములు. రక్తప్రక్షాళనచికిత్స అమోఘముగా పనిచేయును.

6. ఉబ్బసము :— కూనేస్నానములు. ప్రతిరాత్రియు నిరాహారము. పిండిపదార్థములను అనగా (Starchy foods) ను తగ్గిండుట. ప్రాణాయామఃభ్యాసము. ఈవ్యాధియందు తీవ్రముగా చికిత్స చేయదలచినవారు ఉపవాసచికిత్సకు బాగుగా నెరిగినవారి యొద్దనుండి వారము మొదలు రెండు వారములవరకు ఉపవాసము చేయవలెను. ఇది బ్రహ్మశ్రమమువలె పనిచేయును. సంవత్సరములకొలది ఘోర నరక మనుభవించుట కంటె నొక్కవారి మనోధైర్యముకల్గి యీచికిత్స నేల చేసికొనరాదు.

7. నంజు :— గోధుమాహారము. ఆతపస్నానములు. స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చుట. లింగస్నానములు. దినమునకు మూడుసార్లు ఉన్న చెమిచాలో మెత్తని తవుడును నమలి పుచ్చుకొనుట. లేదా నీటిలో కాచి ఆనీటిని త్రాగుట.

8. చిన్న బిడ్డ గుణము :— పగలైనచో వెంటనే యెండలోనికి బిడ్డను తీసికొనిపోయి ముక్కులోనికి సూర్యకిరణములు పోవునట్లుచేసి కంటిరెప్పలను మాటిమాటికి కొద్దిగా తెరచుచుండవలెను ఇట్లు చేసినచో వెంటనే తుమ్మలువచ్చి

వ్యక్తతకలుగును. అట్లు కూడ రానిచో కొంచెము నశ్యము ముక్కు రంధ్రములవద్దయుంచి తుమ్మనచ్చునట్లు చేయవలెను. గాని మొగమువైనను, మెడ మొదలగు స్థలములయందును రక్షలు వేయుట కేవలము ఘోరకృత్యము. వేడినీటి కటి స్నానమును వేడినీటి యెనీమూయును ముఖముపై చల్లని నీరు యెడతెగక కొట్టుటయు చేయవలెను. వేడినీటి కటిస్నానము చేయించిన వెంటనే చన్నీటిస్నానముకూడ చేయించి చేతులతో రుద్దవలెను. ఈ వ్యాధి కనిపించుటకు ముందు పిల్లలకు సాధారణముగా మలబద్ధ మేర్పడును. కాబట్టి ఆ మలబద్ధమును వెంటనే ఎనీమూ మొదలగు పద్ధతులచేతను పండ్లరసము మొదలగు నాహారములచేతను పోగొట్టినయెడల యీ జబ్బు రానేరదు. లేనియెడల జ్వరము వచ్చినవెంటనే ఆగుణము కనిపించును.

9. కలరా :— కలరా తగిలినదని యనుమానము కలుగగానే మూడు నిమ్మకాయల రసమును ప్రతి యరగంటకు పుచ్చుకొనినయెడల తప్పక కలరా నివారణమగును నిరాహారము లేక పండ్లరసములు కటిలింగస్నానములు, ఉప్పువేసిన వేడినీటి ఎనీమూ చిన్నచిన్న మందుగడ్డ ముక్కలను మ్రింగుట. కలరా వ్యాపించినచోట్ల నిమ్మపండ్లు విశేషముగా పుచ్చుకొనుచుండిన ఏమియు భయములేదు. స్తల సంకోచము వలన నింతటితో విరమించుచున్నాను.

క్షయరోగ చికిత్స

(పుదుచ్చేరి ప్రకృతి చికిత్సకులగు శ్రీ. కె. యల్. శస్త్ర బి. ఎ. బి. ఎల్ గారు నెల్లూరు ప్రకృతి వైద్యమహాసభలో నొసంగిన యుపన్యాస సారాంశము.)

క్షయవ్యాధి యొకటియే రోగము. జ్వరము మున్నగు నవి రోగములు కావు. ఈరోగముయొక్క కారణము తెలిసి కొనినచో అదిలేకుండ ప్రయత్నింపవచ్చును.

కారణములు

ఆంగ్లవైద్యులు, మనుష్యునియందు క్షయక్రిములు చేరి ఈ రోగమును కలుగజేయుచున్నవని తెలుపుచున్నారు. అది శుద్ధ వెజ్టితనము. ప్రథమమున క్షయవ్యాధి జనించి తదుపరి క్రిములు ఉత్పత్తియగుచున్నవి. క్రిములవల్ల రోగము జనించుటలేదు. కొందరు క్షయరోగులలో ప్రప్రథమమున క్షయక్రిములు జనించుటలేదు. కడపటి దశయందు ఈక్రిములు గోచర మగుచున్నవి. కాన వైద్యులు మిగుల జాగ్రత్తతో ఈరోగమును కనుగొనవలయును. ఆంగ్లేయ వైద్యులలో విద్య యెక్కువగుకొలది ధర్మసంకటములు అనుమానములు అధిక మగుచున్నవి. కాని ప్రస్తుతము వీరి అభిప్రాయములును మారుచున్నవి. క్రిమి సిద్ధాంతము మార్పు చెందుచున్నది. ఈ రోగమును చికిత్సకులు మిగుల అనుభవజ్ఞులు నగు డాక్టరు ముత్తుగారును, తమ అభిప్రాయములను మార్చుకొని, క్షయ రోగమువకు ప్రకృతియే శరణ్యము అని ప్రపంచమునకు

చాటుచున్నారు. ఈరోగము తల్లి గర్భమునుంచియే జనించుచున్నది. కాని యది అదృశ్యముగ నున్నది. అన్నిటికిని ముఖ్యకారణము అపరిశుభ్రత, యితరపదార్థములు లోనజేయుట.

ప్రారంభదశ

ప్రారంభ దశయందు ఈరోగము చాలతక్కువగా నుండును. జ్వరము, తలనొప్పి, రక్తవిరేచనములు, మున్నగు రూపమున అది బయటపడును. కొద్దిదినములే యుండును. అన్య పదార్థములు మన శరీరములో తగ్గుకొలది రోగముకూడ నశించిపోవును. అది ముఖ్యముగా ఉపవాసముచే లభించును. అట్లుగాక, వైద్యుడు ఔషధము యొసంగినచో, ఈరోగము పై పొంగు తగ్గునేకాని లోన దాగియుండును. మలొకకాలమున వేరురూపమున మరల గోచర మగును. కావున వైద్యులయందు మనకు గల నమ్మకమే ఈరోగమునకు ప్రథమకారణము.

రెండవదశ:—ఇది వ్యాధి దీర్ఘ కాలముగా నుండు సమయము.

మూడవదశ:—ఈసమయమున క్షయరోగము ప్రారంభించును. లీవర్ (యకృత్) పెగును, ఊపిరితిత్తులు మున్నగు వానియందు ప్రారంభించును. అప్పుడును మనకు అలోపతి వైద్యులయందే నవ్మకము. వారి సలహాలే బ్రహ్మవాక్యములు.

రెండవకారణము:—వైద్యులయెడ మనకుగల నమ్మకము. వారి ఔషధోపయోగము.

మూడవకారణము:—టీకాలువేయించికొనుట యనునది ఈ క్షయరోగమును శరీరమునా ప్రవేశ పెట్టుటయే. ఈ

విషయమునుగూర్చి అంగ్లదేశమునగూడ గొప్ప అందోళనము జరుపుచున్నారు. 1833 సంవత్సరమున నిర్బంధముగ టీకాలు వేయవలయునను చట్టము ప్రవేశపెట్టబడెను. అంతకు 10 సంవత్సరములకు పూర్వము 68204 మంది క్షయరోగముచే మరణించి యుండిరి. కాని టీకాలువేయుట నిర్బంధించినపిమ్మట 12 వత్సరములలో షుమారు 2,25,000 మంది క్షయరోగముచే మరణముజెందిరి. కాన ఈనిర్బంధమును ఆపుచేసినచో నూటికి 50 మంది బ్రతుకగలరు. ఈ నిర్బంధవిధానమునకు మన మెంత కాలము దాంల మయ్యెదమో అంతవఱకు మనకు ఆరోగ్యము దక్కదు. దీనిని నిరూపించుటకుగాను ప్రింసుదేశమున సుప్రసిద్ధులగు యిరువురు వైద్యులు విచారణసలుపుచు, పరిశోధించిరి. టీకాలువేసిన 133 మంది బిడ్డలలో, క్షయవ్యాధిచే షుమారు 30 మంది పైగా చనిపోయిరి. టీకాలువేయించుకొనని 90 బిడ్డల చరిత్రనుచూచిరి. నాటిలో 30 మందిమాత్రము ఈక్షయరోగముచే మరణించిరి. దీనింబట్టి టీకాలువేయించుకొననివారే ఆరోగ్యవంతులుగా నుండిరనియు, టీకాలవల్ల ప్రాణాపాయమేకాని, లాభ మేపాటియు గానరాదు. కాబట్టి ప్రజలెల్లకు ఏకాభిప్రాయములై, టీకాలు వేయించుకొను పద్ధతినీ మూసివేయవలయును. ప్రపంచమున ఈ అభిప్రాయములను ప్రబోధముసలు పుట్టకై, అంగ్లదేశమున కొన్ని సంఘములును ఏర్పడియున్నవి. మీరును ఏకమగుచో జయము పొందగలరు.

చికిత్స

ప్రథమమున ఆహారమును చాలకొద్దిగా నేవింపవలయును. ఉప్పు, చింతపండు ఉపయోగము తగ్గించవలయును. దీని

వలన శరీరములోని శక్తి తగ్గకుండును. ప్రాణాయామము అభ్యసించవలయును. వారమున కొకతూరియైన sun bath 2 ఘంటలకు తగ్గకుండునట్లు చేయవలయును.

స్నానము:—ప్రారంభదశయందు, మనుష్యునికి తగు బలము కలిగియుండినచో చన్నీటి స్నానము చేయవచ్చునుగాని కడపటి దశయందు బలము తగ్గినపుడు చన్నీటిస్నానము చేయరాదు. ఎండలో కొంతకాలము గడుపుట ముఖ్యము.

ఆహారము

ఆహారము కొద్దిగా భుజించవలయును. మఱిబియ్యము నిషేధము. ప్రాణశక్తి నొసంగుఆహారమును ముఖ్యముగా భుజింపవలయును. ఫలములు, కొబ్బరికాయనీరు, పొట్లకాయలు, లేత బెండకాయలు మున్నగు కాయగూరలు ఉపయోగించవలయును.

నిద్ర:—బహిరంగ ప్రదేశములో నిద్రించుట అవశ్యకము—అనగా మనశరీరమంతయు బహిరంగముగనుండుటనావశ్యకము. నాశికారంధ్రము మాత్రము, బహిరంగముగ నుంచి, పరిశుభ్రమైన వాయువునే ఉపయోగించుచుండవలయును.

ఇట్లు నియమముల పాటించి ఆచరణయందు బెట్టుచుండినచో ఈక్షయవ్యాధి సంపూర్ణముగ నివారణ కాగలదు—45 దినములలో వ్యాధి నశించిపోవును. కావున ఎల్లరును అశ్రద్ధచేయక ఈ ప్రాకృతిచికిత్స నాచరించి అరోగ్యమును పొందుదురుగాక.”

సూర్యనమస్కారములు

ఈ నమస్కారములను చేసినవారు ప్రాణాయామమును శరీరవ్యాయామమును భగవంతుని పూజనుగూడ ఏకకాలమునందే చేసినవారగుదురు. ఏలననగా భగవన్నామములను చ్చరించుచు రేచక పూరక కుంభకములతోగూడ సూర్యోదయ సమయమునందు మాత్రమే యీ నమస్కారములను చేయవలెను. ఉదయమునలేచి స్నానము చేసి సంధ్యావందనము చేసి పిమ్మట 6½-6¾ గంటల మధ్య సంకల్పపూర్వకముగను సమంత్రీకముగను యీ నమస్కారములను ద్విజులు చేయదగును. తదితరు లగు హిందువులును ఇతరమతముల వారును ద్విజులుగా నున్నను సమంత్రీకముగా చేయుట కిష్టములేనివారును స్నానము సంధ్య సంకల్పము మంత్రము మున్నగున వేవియును లేకుండనే వారివారి కిష్టమైన ప్రకారము శుచిగా వీనిని చేయవచ్చును గాని ఎవరుచేసినను ఉదయము 6-7 గంటల మధ్య మాత్రమే రోజు కొక్కసారియే చేయవలెను. స్నాన సంధ్య సంకల్ప పూర్వకముగను సమంత్రీకముగను చేసినచో యీహ పరసాధక మగును. లేనిచో కేవలము శరీరవ్యాయామము (బ్రీటింగు ఎక్సర్సైజు సైజు) వంటి దగును. అటులచేసినను గూడ దీనికి సమాన మనదగిన శ్వాసనిరోధముతోగూడిన శరీరవ్యాయామము మరియొకటి లేదనుట కెట్టిసంశయమును లేదు. ప్రతినమస్కారమునకును పది అంగములు గలవు.

1 సూర్యుని కెదురుగ నిలువబడి రెండు పాదములను దగ్గరగా చేర్చి బాగుగా ఊపిరిని మొదట పూర్తిగా వదలివే

యనలెను. తరువాత పూర్తిగా పీల్చి బిగించవలెను. తనకు భగవదనుగ్రహమున ఆరోగ్యము బలము శక్తి దీర్ఘాయువు మున్నగునవి లభించుచున్న వని మనసులో గట్టిగా నమ్మవలెను. తలను నడుమును వెనుకకు వంచి చేతులు జోడించి రొమ్ముకు చేచ్చి కనులు బాగుగా తెరచి సూర్యుని చూడవలెను.

2 అటులే కాళ్లను వంచకుండ ముందుకు వంగి రెండు అరచేతులను కాళ్లకు సమీపముగా భూమిపైని పూర్తిగామోపవలెను. మొదట నిది సాధ్యము కాదుగాని క్రమముగా సాధ్యమగును. అటులవంగి చేతులను కాళ్లను వంచకుండ ఊపిరిని పూర్తిగా వదలవలెను. ఊపిరిని వదలుటయును పీల్చుటయును ఎల్లప్పుడును ముక్కులతోనే చేయవలెను గాని నోటితో ఎన్నడును చేయగూడదు. 3 అటుల వంగియుండియే మరల ఊపిరిని పీల్చి ఎడమకాలును వంచి దానిని ఎడమచేతికి లోపలి భాగమున ముందుకు త్రోయవలెను. ఎడమ కాలివేళ్లు మాత్రమే భూమికి తగులవలెను. కుడికాలి మోకాలును వేళ్ళును భూమి కానునట్లు దానిని వెనుకకు చాప వలెను. చేతులు వంగగూడదు. రొమ్మును విరచి తలను వెనుకకు వంచవలెను. 4 ఇటులుండి ఎడమకాలునుగూడ వెనుకకు చాపవలెను. అరచేతులును కాలివేళ్ళును మాత్రమే భూమికి తగులవలెను గాని మరేమియు తగులగూడదు. రెండుపాదములును కలిసియుండవలెను. చేతులు వంగగూడదు. పొట్టను పైకిలాగవలెను. 5 పిమ్మట రెండు మోకాళ్ళును నొసలును రొమ్మును భూమికి తగులునట్లు పరుండవలెను. కడుపును నడుమును భూమికి తగులగూడదు. జబ్బలను మాత్రమే వంచవలెనుగాని.

చేతులను వంచగూడదు. అపుడు ఊపిరిని వదలి మరల పీల్చి వలెను 6 అటులుండి నడుము మొదలు పైభాగమును పైకెత్త వలెను. మోకాళ్లును కాలివేళ్లును భూమికి తగులుచునే యుండవలెను. చేతులు వంగగూడదు. తలను రొమ్మును వెనుకకు విరచి కనులు బాగుగా తెరచి సూర్యుని చూడవలెను. 7 అటులుండి చేతులను అరకాళ్లును మాత్రము భూమికి బాగుగా తగులునట్లు వంగి కడుపును పైకి లాగవలెను. 8 మరల మూడవ పరిశ్రమను వెనుకటివలెనే చేయవలెను.

9 పిమ్మట రెండవ పరిశ్రమను మరల చేయవలెను. అపుడు మరల ఊపిరి వదలవలెను.

10 పిమ్మట వంగియుండియే ఊపిరిని పీల్చి నిలువుగా లేచి నిలువబడవలెను. నిలువబడి మరల మొదటి పరిశ్రమను చేసి ఊపిరిని వదలివేయవలెను. అలసటగా నున్నచో వడిగా నోటితో ఊపిరిని యీలవేసినట్లు 1,2 సార్లు వదలినచో (రిఫ్ర పింగుబ్రెత్తు)శ్రమ పరిహార మగును.

మొదటి పరిశ్రమలో ఊపిరిని వదలి మరల పీల్చి నిలిపి యుంచి దానిని రెండవ పరిశ్రమలో వదలివేసి మరల పీల్చిన లెను. పిమ్మట దానినటులే నిలిపియుంచవలెను. అయిదవ పరి శ్రమవరకును దానిని వదలగూడదు. అపుడు దానిని వదలి మరల పీల్చి 9 వ పరిశ్రమవరకును వదలకుండ నిలిపియుంచ వలెను. అపుడు వదలి మరల పీల్చి పదవపరిశ్రమలో కడపట వదలివేయవలెను. ఆరంభములో నింతసేపు నిలుచజాలనిచో శక్త్యనుసారము నిలుపుచు వదలుచు రావలెను. అటుల చేసిన చో నొక నమస్కార మగును. ఈరీతిగా 25 నమస్కారములు

చేసినచో నొక యావర్తముగను. ఆభ్యాసము కలిగిన పిమ్మట 25 నమస్కారములు చేయుటకు ఆరునిమిషములే చాలునని వారు వ్రాసిరి గాని ప్రారంభములో సమంత్రకముగా 25 నమస్కారములను చేయుటకు నాకు 25 నిమిషములు పట్టుచున్నది.

8 మొదలు 12 ఏండ్ల వరకు బాలురును బాలికలును 25 మొదలు 50 నమస్కారములవరకును చేయదగును. 13 మొదలు 16 ఏండ్లవరకును 50-100 నమస్కారములు. 16 ఏండ్లు దాటిన వారందరును 100-200 నమస్కారములు చేయదగునని శ్రీవారు వ్రాసిరి.

ప్రారంభమునందు అందరునుగూడ అలసటకలుగకుండ చేయదగినన్ని నమస్కారములతో ప్రారంభింపవలెను. క్రమముగా హెచ్చించుచున్నచో ఒక సంవత్సరము నాటికి నిర్ణీత సంఖ్యల నమస్కారములను అందరును చేయగలుగుదురు.

నమస్కారములును ఆటబయటనే చేయవలెను. బాలసూర్యుని అరుణకిరణములు శరీరమున కంతకును త్రగులుచుండవలెను గాన లంగోటీతప్ప మరేమియు నుండగూడదు. ఇష్టమున్నవారు ఎదుట ఇష్టదేవత పటమునుగాని విగ్రహమునుగాని యుంచుకొని ఒక్కొక్క నమస్కారము అనగా 15 భాగములును ముగియగానే ప్రదక్షిణముచేసి మరల రెండవ నమస్కారమును ప్రారంభింపదగును. అందువలన ఆముష్మికఫలమధికము. మంత్రమును చెప్పినను మౌనినను ప్రతిదినమును విధిగా నమస్కారములను చేయుచుండిన నేలాభముకలుగును గాని ఏదోయొకప్పుడు చేయుటవలన కలుగదు. ఆం॥ వె॥ శే॥

ఉపవాసము-

ఒక పోలీసు దేశపు పాక్ ఫెసరు గాంధీమహాత్ముని వాక్యములను.

“ఉపవాసదీక్షనుబూనువారు ప్రతిదినము యెనిమాలేక ప్రదేహమును శుభ్రముగా నుంచగలిగినచో 10 దినముల వరకు నుపవాసము చేయవచ్చును. నేను 15 దినములు అనాయాసముగ ఉపవాసము చేయగలిగితిని.

నేను ఉపవాసదీక్షలో నెట్టియాహారమును తినను. పరిశుద్ధమగు (డిస్టిల్డు) నీటిని ప్రతిదినమును 2-3 లిటర్లు త్రాగెదను. అవసరమైనచో కొద్దిగా టాజా నిమ్మరసమునుగూడ త్రాగెదను. ప్రతిదినమును దిగంబరుడనై నేను తూచుకొందును. రోజుకు $\frac{1}{2}$ కిలోగ్రామువంతున తగ్గుచుండును. అనగా ఒక ఇంగ్లీషుపౌను యెత్తు అనగా 10 పలములుచేక 50 తులములు ప్రతి సంవత్సరమును నాలుగుసార్లుకు తక్కువగాకుండను ఏడు దఫాలకు మించకుండను నేనిటుల 1907 మొదలు ఉపవాసములు చేయుచున్నాను. మొత్తము సంవత్సరమునకు 40 మొదలు 60 రోజులవంకు ఉపవసించెదను. ప్రతి సంవత్సరమును మొదటితడవ 3 రోజులు, రెండవసారి 7, మూడవసారి 10, నాల్గవసారి 15, యిటుల హెచ్చించుచుండును. ఈ మార్పులు అవసరమని జరుగుచుండును. గత 20 యేండ్లలోను 100 తడవలు నేను ఉపవాసదీక్షను నెరవేర్చితిని. వానిలో మూడురోజులకు తక్కువగాను 16 రోజులకంటె యెక్కువగాను నెన్నడును ఉపవాసము చేయలేదు. ఇప్పటికి మూడునెలల క్రితము నేను ఉపవాసము చేసితిని. ఇప్పుడు నా తూనిక 80 కిలోగ్రాములున్నది. నేను మరల ఉపవాసము చేయగోరు.

చున్నాను. దీర్ఘకాలము సంచారము చేసి ఉపన్యసింపవలసిన
 అవసరము కనుబడినచో ముందుగా ఉపవాసములు చేసియే
 నేను బయలుదేరెదను. ఉపవాసములు జేయుటవలన పని
 చేయగల శక్తి అధికమగునేగాని తగ్గదు. నూరురోజులనుండి
 నేను సంచారము చేయుచుంటిని. ఉపవాసములు చేయ వీలు
 లేక పోయినది. అందువలన నా కిప్పుడు అలసట, ఆయాసము,
 నిద్ర మున్నగునవి కలిగినవి. సంచారములో దేహపరిశ్రమ
 చేయుటకుగూడ నాకు తీరిక లేకపోయినది. ఉపవాసములు చే
 యక పోయినచో నాశరీరభారము అధికమగును. ఆహారమును
 బాగుగా నమలి తినకపోవుటయును శరీరపరిశ్రమ లేకపోవు
 టయునే యందులకు కారణమైయుండును. వంశపారం
 పర్యము వలనను స్వభావము వలనను గూడ నేను లఘువుగా
 భుజింపగలవాడిను గాను. ఆహారమును మితముగా భుజించు
 టకు అధికమగు ప్రయత్న మవసరము. నాకిప్పుడు 65 ఏండ్లు
 న్నవి. ఇప్పటికిని నాకిష్టమైన పదార్థము లభించినచో నేనధి
 కముగా భుజించెదను. ఎనిమాత్రో నీళ్ళను ఆసనములోని
 కెక్కించి ఆరీతిగానే నేను పేగులను శుభ్రపరిచెదను. అటుల
 లోపలి కెక్కింపబడిన నీళ్ళలో కొద్దిభాగము మాత్రమే మూత్ర
 కోశము (కిడ్నీ) యందు నిలచును. తక్కిన దంతయును వెం
 టనే ఆసనద్వారముగుండ వెడలిపోవును. 100 సెంటిమీట
 రుల యెత్తున నీళ్ళతోటైన తగిలించి అటనుండి నేను ఎనిమా
 చేసెదను. నేను దిగంబరుడ నై గోరువెచ్చని నీటితో నీ ఎని
 మా చేయుదును. అన్ని నీళ్ళను నోటిగుండ త్రాగగూడదనియే
 నా అభిప్రాయము. మొదట ఒక లిటరు నీళ్ళతో ఎనిమా చేసె

దను. ఆసీశ్మ వెడలిపోగానే రెండవసారి రెండులిటరులు తరువాత మూడు, తరువాతి నాలుగు యిటుల ఆసనములో నుండి శుభ్రమైన నీరు వచ్చువరకును నేను ఎనిమూ చేసెదను. ఒక ఫలితమును కోరి మనము ఉపవాసముచేసినచో శరీరమునకు ఉత్సాహ మధిక మగుటయేగాక ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానముకూడ నధికమగును. నైతికములును విజ్ఞానసంబంధములు నగు సంశయములు కలిగి నపుడును ఎవరితోనైన వాదించవలసి వచ్చినపుడును నేను ఉపవసించెదను. ఒకసారి నాగ్రంథములను అచ్చువేయుట కొకనికి నిచ్చితిని. ఆతడు మరియొక లాభకరమగు పని నొప్పకొని నాపనిని నిలిపివేసెను. నే నపుడు ఉపవాసము జేయగా వానికి సత్ప్రేరణ కలిగినది. మరుష్యులకు కలుగునట్టి చిక్కులను తొలగించుటకు ఉపవాసమును ప్రార్థనలును ఉత్తమసాధనములు” అని యా ప్రాధేసరు నాకువ్రాసెను.

ఉపవాసములయం దాసక్తి కలవారి కీలేఖ చాల ఉపయుక్త మగుటచే నేను దీనిని ప్రకటించితిని. ఉపవాసమువలన శరీరమునకును మనసునకుగూడ నధికమగు మేలుకలుగు ననువిషయమును క్రమ క్రమముగ చాలమంది గ్రహింపగలుగుచున్నారు. ప్రమాదకరములగు యింజక్షనులు మున్నగు సాధనములకంటె వ్యాధులను కుమర్చుటకు ఉపవాసములే చాలమంచి సాధనములై యున్నవిగాని వానిని ఉచితజ్ఞతతో నొనరింపవలెను. ఇంజక్షనులవలన కలుగు నొప్పినిగూర్చి నేను చెప్పటలేదు. దాని కెట్లులైన తాళుకొనవచ్చుచుగాని యింజక్షనులు చేయుటవలన పిమ్మట చాల అనర్థకములు కలుగును గావుననే అవి ప్రమాదకరములని నా అభిప్రాయము. ఔష

ధములవలనగూడ చాల హానికలుగును. ఉపవాసములవలన నట్టిహాని కలుగుట మిక్కిలిచరుదు. ఉపవాసములు చేయుట వలన శక్తి అధికమగు నను విషయము రూఢిగా నంగీకరింప బడెను. ఉపవాసము వలననే మనసునకును శరీరమునకును గూడ సరియైన విశ్రాంతి కలుగును. జీర్ణకోశావయవముల కెప్పుడును పని మిక్కిలి హెచ్చుగానే యుండును. వాని కెన్నడును విశ్రాంతియుండదు. వానికి విశ్రాంతి నియ్యకుండ యితరపనులను మానివేసినంతమాత్రమున నది సంపూర్ణమగు విశ్రామము కాజాలదు. ఉపవాసమువలన మనసునకుగూడ నధికమగు మేలు కలుగును కాని దానిని సులభముగా వెల్లడింప నవకాశములేదు. మనసు పరిశుద్ధము గావలె నను సంకల్పముతో మితముగా నుపవసించవలెను. కొందరు మితిమీరి ఉపవసించుచుందురు. అది హానికరము కావుననే మహమ్మదీయమత కర్త అట్టి ద్విర్భోపవాసములను నిషేధించెను. ఆమహమ్మదీయులకు రంజానులో ఉపవాసము విధింపబడెను. దానిని మించి కొందరు ఉపవసించుచుందురు. నావలెనే వారుగూడ ఉపవసించ బూనుట హానికరము. నాకు భగవంతుడు కావలసిన ఆహారము నొసంగునుగాని యితరులకట్టి దైవసహాయ మలభ్యము గాన వారటుల చేయగూడదు.' అని మహమ్మదు గారు నుడివిరి. మనసు ఆహారమును కోరుచున్నపుడు నిర్బంధముగ ఉపవాసము చేయుటవలన మానసికముగ నెట్టిలాభమును గలుగదు. ఉపవాసము మనఃపూర్వకముగ జరుగవలెను.

ఇంద్రులప్త (ALOPECIA)

బట్టతల - పేనుకొరుకు.

(శ్రీమద్భగవద్గీతా సంకల్పముగారు, దిండిబాటి శాస్త్రిహామము.)

వెండ్రుకలు కాలుటగాని, నెరయుటగాని, యీక్రింది కారణములచే కలుగును. (1) దేహమునం దన్యపదార్థము జేరి యుండువైపుగను వెనుకవైపుగను తలకంట వ్యాపించి రక్తవాహికల నరికట్టుట, (2) అన్యపదార్థమునందలి మండముచే గలిగినవెడి వలన కేశపోషక పదార్థములు రక్తమునందు లోపించుట. (3) వెండ్రుకలయొక్కకుదుళ్లు పైకారణములచే మలినములగుట.

శిరస్సొనము, తోడనే చేసిన శిరోమర్దనలవలన రక్తము శిరస్సునకంట భారాశముగా నభిసరించి శిరస్సునందలి మాలిన్యములను పోగొట్టి యందలి అన్యపదార్థమండమును తగ్గించి కన్నులకు చలువను మనస్సునకు శాంతిని గలిగించి కేశములను వృద్ధిపరచును. ఎట్టి పరిస్థితులయందును కేశవర్ధకము అసబడు పాదుమందులను వాడరాదు. చుండు, చిడుము మొదలగువానికి విశేషముగ ప్రకటన జేయబడిన మందు లమ్మబడుచున్నవి. అట్టివానియం దెల్ల వూతినాశక క్రిమిసంహారణలకొరకై విషములు విరివిగా నిముడ్చబడి యున్నవి. చుండు చిడుము మొదలగునవి రోగపదార్థమును బెలువరించునవై యున్నవి. ఏకారణముచేతను అట్టివానిని మందులచే నణచివేయరాదు. దేహమునందలి అన్యపదార్థ

భారమును తగ్గించినచో నిట్టివి తమంతనే నశించిపోవును. చుండుకు చిడుముకు వాడిన మందులు, కేశవర్ధక తైలములు — వీనియందు గ్లిసరిను, క్వెనా, రిసోర్సిన్ (Resorcin) మొదలగు విషములు చేరియుండును. ఇవి వాడుటచే నీవిషములు మెదడునందుచేరి కాలికములగు తలనొప్పులు తలయందు నాడుల సంబంధమైన మంటలు, తలదీమ్ము, చెవులలో హఠాదుమను ధ్వని, కర్ణ నేత్రవ్యాధులు, మానసికమగు మాంద్యము, చిరాకు, పిచ్చి, మొదలగు వ్యాధులు గలుగునని గుర్తింపబడును. చన్నీటివలన వెండ్రుకలు బాగుగా నభివృద్ధి బొందును. ఇంతకన్న సిరుపద్రవకరమును, గుణతరమును నగు చికిత్స వేరొకటిలేదు. వెండ్రుకలు పెరుగక పూట్టిగా నున్నచో ముఖము కడిగినపుడెల్ల వెండ్రుకలయొక్క కుదుళ్లు చన్నీటితో తడుపుచు; తరువాత చేతి వ్రేళ్లతో గుదుళ్ల మొదళ్ళను రుద్దుచు, చరుచుచు, పిసుకుచు, నుండవలయును. సాధ్యమైనచో నెత్తిపైన చన్నీరు ధారగా పడునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు చేసినచో నీటి చల్లదనమునకు ధారయొక్క మర్దన తోడ్పడును. వెండ్రుకలు యెప్పుడును చన్నీటితోను, వంశుమట్టితోను బాగుగా రుద్ది స్నానము చేయుచుండినచో, సబ్బులు, తైలములు వీనితో నిమిత్తములేకపోవును. ఎప్పుడైనను మాలిన్యమును పోగొట్టుటకై శీతాయ వాడినను వాడవచ్చును. అదియును సాధ్యమైనంత అరుదుగనే వాడుచుండవలయును. రోగగ్రస్తమైనప్పుడు వెండ్రుకలు రాలిపోవును. అవి దేహమునకు బలము పట్టినచో తిరిగి మొలచును. ఇదిగాక “పేను

కొరుకు” అను నింకొకవ్యాధి గలదు. ఇందు వెండ్రుకలు చుట్టలు చుట్టలుగా రాలిపోవును. ఊడిపోయిన వెండ్రుకల యొక్క మొదటిచర్మము నిగనిగ లాడుచుండును. దీనికిని బట్టతలకును దేహమునందలి రోగపదార్థమే కారణము. వీనికి క్రిమిసంహారక పూతినాశకాషధములచే చికిత్సచేయుట కన్న దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించుటయే సూటియైనట్టియు, రూఢియైనట్టియు, గుణతరమైనట్టియు చికిత్సయై యున్నది. సవాయి మొదలగు వ్యాధులకు వాడిన రసాదులచే రాలిపోయిన వెండ్రుకలు సయితము, నెరసిన వెండ్రుకలు సయితము, కూనే చికిత్సచే తిరిగి బాగుగుట నేనెరుగుదును. కారణము నులభమే. కూనేచికిత్సయందు ఉదరమునందలి అన్యపదార్థపీడనముతగ్గుటతోడనే శిరస్సునందలి మాలిన్యములు పొత్తికడుపునంకకు దిరిగిపోయి రక్తవాహికలు బాగుపడి వెండ్రుకలు బాగుగా మొలచినవి. నల్లబడినవి. దినమునకు 10, 15 నిమిషములపరిమితిగల ఒకటి, రెండుకటి స్నానములు చేయుచు దినము విడిచి దినము తలకును, వారమున కొకతూరి దేహమున కంతటికిని ఆవిరి పట్టుచు చన్నీటితో కడిగి తుడిచి కటిస్నానము చేయుచుండినచో బట్టతలపోయి వెండ్రుకలు మొలచును. నీలిసీసాలోపోసి ఒక మాసమునకు తక్కువలేకుండా ఎండించిన కొబ్బరినూనె రుద్దుటవల్లను వెండ్రుకలు బాగుగా పెరుగును. మగవారైనచో నీలిసీసాలోని నీరు నెత్తికి రుద్దుచుండుటవలనను బట్టతల పోవును. పేనుకొరుకునకు నీలికాంతిని ప్రసరింప చేసినచో వెండ్రుకలు బాగుగా మొలచును, పెరుగును.

ప్రాణాయామము

(ఏ. ఆర్. శాస్త్రిగారు.)

బ్రాహ్మముహూర్తమందు అనగా సూర్యోదయాత్పూర్వమేలేచి ప్రాతఃకాలకృత్యములనుతీర్చుకొని స్నానము చేయవలెను. తరువాత ఆచమనము చేసి ప్రాణాయామము చేయవలెను. గాలి బాగుగ తగుల వీలగు స్థలమునందే ప్రాణాయామము చేయవలెను. తూర్పుముఖముగాగాని ఉత్తరముఖముగా గాని సుఖాసనమునందు కూర్చొనవలెను. వెన్నును వంచగూడదు. కొమ్మును బాగుగా విస్తరింపజేసి ముందుకు తోయవలెను. తలను యెత్తియుంచవలెను. మొదట ఒక ముక్కుతోగాని రెండుముక్కులతోగాని గాలిని వదలివేయవలెను. గాలిని వదలివేయుటయే రేచకము. తరువాత గాలినంతను శాంతముగాను పూర్తిగాను తొందరపడకుండ నిదానముగా పీల్చవలెను. గాలిని పీల్చుటయే పూరకము. పిమ్మట మరల గాలిని వదలవలెను. రేచక పూరకములను చేయునపుడు గొంతులో ధ్వని కలిగింపవలెను. ఈరీతిగా పది నిమిషములు రేచక పూరకములు చేయవలెను. తరువాత కుంభకమును అభ్యాసము చేయవలెను. పీల్చినగాలిని లోన నిలిపియుండుటయే కుంభకము. గొంతులో ధ్వనిచేయుచు గాలిని నిదానముగా పీల్చిన పిమ్మట ఆయాసము కలుగకుండ నుండునంత సేపటివరకును దానిని లోపలనిలిపియుంచవలెను. పిమ్మట చాల నెమ్మదిగా గాలినంతను వదలివేయవలెను. మరల నిటు

లే పూరక కుంభక తేచకములను చేయవలెను. ఈరీతి అయిదు లేక పది నిమిషములు చేయవలెను. చాలసేపు కుంభించుటకు ప్రయత్నము చేయుచుండవలెను.

తేచక పూరక కుంభకములను కొత్తగా చేయ నా రంభించెడువారు ఒక నాశికారంధ్రమునుగాని రెంటినిగాని మూయుటకు ఒక వేలినిగాని రెండుమూడు వేళ్ళనుగాని ఉపయోగించుట మంచిది. కొంతకాలము ప్రాణాయామము చేసిన పిమ్మట వేళ్ళతో రంధ్రములను మూయనక్కర లేకుండనే కుడిరంధ్రముగుండగాని ఎడమరంధ్రముగుండగాని రేచించుట యును సంకల్పమాత్రముననే జరుగుచుండును. కుంభకము గూడ నటులే.

భస్మప్రాణాయామము మరియొక పద్ధతి. దీనిని 5, 6 నిమిషములసేపు చేయవలెను. మొదట మామూలు ప్రాణాయామమును చేసినపిమ్మట భస్మమును చేయవలెను. మొదట కూర్చుండినటులే ఆసనము వేసికొని ఒడలు నిక్కించి పెదవులు బిగించి కూర్చుండి యీలవేసినటుల గాలిని వడిగా వదలవలెను. బిగించిన పెదవుల సందునుండి గాలివెడలవలెను. దీనిని చేయుచున్నపుడుకడుపుమాత్రము లేచుచుపడుచునుండును. బొడ్డుభాగము లోకినిపోయి పైకి వచ్చుచుండును. దీనిని ఉదయమును సాయంకాలమునుగూడ చేయవచ్చును. ఉదయమున నేమియు తినకుండను సాయంకాలము ఆహారము పూర్తిగా అరిగిన పిమ్మటను దీనిని చేయవలెను. దీనివలన పిల్ల పేగులకు మంచి శ్రమ కలుగును. జీర్ణశక్తి అధికమగును. రక్తము

బాగుగా ప్రవహించును. ఊపిరితిత్తులు బలపడును. సరిగా విరేచనమగును మలబద్ధము తొలగిపోవును.

ప్రాణాయామసిద్ధి కలుగుటకు ఆహార నియమము ముఖ్యముగా నుండవలెను. ఉద్రేకమును కలిగింపనివియును, పుష్టి నిచ్చునవియునునగు పదార్థములను తినవలెను. (భగవద్గీత 17 వ అధ్యాయము 8 మొదలు 10 వరకును చూడుడు.) “ఏకవారం ద్వివారంవా” అను వేదవాక్యమును మరువ గూడదు. రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే భోజనముచేయుట మంచిది. రెండుసారులకంటె హెచ్చుగా తిననే గూడదు. ఉదయమున భోజనము చేసినవారు మరల 7 గంటలలోగా తినగూడదు. ఉదయమున 9, 10 మధ్య భుజించినచో సాయం కాలము 4 గంటలలోగా మరల తినగూడదు.

ఈ ప్రాణాయామము కడు సులభము. ఉపాధ్యాయుడనవసరము. ఉపనయనమునందే మనకు నేర్పెదరు. అప్పటి నుండియు యావజ్జీవమును ప్రతిదినమును విడువకుండ మనము రెండుపూటలును సంధ్యావందనముతో పాటు ప్రాణాయామమునుగూడ చేయుచుండవలెననియే ఔద్దల సంకల్పము. స్త్రీలు, పురుషులు, బాలురు, వృద్ధులు మున్నగువారందరును గూడ చేయవచ్చును. గర్భిణీస్త్రీలు భస్మమును మాత్రముమానివేయవలెను. మామూలుప్రాణాయామమునువారుగూడ చేయవచ్చును. ఊపిరి తిత్తులలోను (లంగ్సు) మలకోశములలోను (బవెల్సు) దీర్ఘవ్యాధి కలవారు అనుభవజ్ఞుల సలహాప్రకారము చేయుచుండవలెను. బలహీనులును, రోగపీడితులునునగువారి ప్రాణా-

యామమును ప్రారంభించి ఆరోగ్యమును బడయుదురు గాక
యని భగవంతుని ప్రార్థించెదను.

గానము వలన చికిత్స

గానచికిత్సాపద్ధతిలో చాలపరిశోధన గావించినడాక్టరు
గోతీగారు వెల్లడించు విషయము లీక్రింద సంగ్రహింప
బడినవి.

గానమువలన మనుష్యుని శరీరములో ననేకమార్పులు
కలుగును. అభివృద్ధి అధికమగును. కండరములశక్తి హెచ్చు
టయు తగ్గుటయుగూడ కలుగును. నాడియందును రక్తము
నందును మార్పుకలుగును. బడలిక తగ్గిపోవును. చెమట విస్తారముగా
కలుగును. విషక్రిములను నిర్మూలించుటకు ప్రధాన
మగు ఎసి నెఫ్రిను అధికమగును. ముక్కులు నోరు ఉపజిహ్వా
మున్నగువానిగుండ శ్వాసము సరిగా వెడలును. రొమ్ములోని
కండరములకు మంచిపరిశ్రమ గలిగి యూపిరితిత్తులు విశాల
మగును. కాపున ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకన్నిటికిని సంగీతము
పాడుట చాల మంచి చికిత్స. చాలకాలము వ్యాధిగ్రస్తులుగా
నుండినపిమ్మట రోగము కుదురుచున్నపుడు సంగీతము వినుట
వలన శరీరమున కంతటికిని ప్రత్యేకావయవములకును గూడ
తేజముకలుగును. అందువలన తిన్నతిండి త్వరగా జీర్ణమై నంట
బట్టి పుష్టి నిచ్చును. సంగీతముతో శరీరవ్యాయామము చేసిన
యెడలరక్తము బాగుగా ప్రవహించును. ఉత్సాహమువలన ఊపిరిసరిగా
వెడలును. కండరములకు పరిశ్రమ కలుగుటవలన

వృద్ధియైన రక్తము మెదడునకు వ్యాపించి ఆందోళనమువలన మెదడులో కలిగిన అలసటను తొలగించును. గానమును వినుచుండుటవలన బాధ, భయము, హడలు, విచారము, కోపము మున్నగు దుర్భావము లన్నియునడగిపోయి సంతోషము, ప్రేమ, కనికరము, ఉల్లాసము, వీరోత్సాహము, లయతోగూడిన నృత్యము మున్నగునవి గలుగును. ఒక విధమగు మనఃపరివర్తనము కలుగును. నిర్ధారణయగు నాలోచన పొడకట్టును. చిరకాలమునుండి రోగవీడితులుగా నున్న వారికిగూడ ప్రబలమగు భావోద్దేకము కలుగును.

వంటచేయుటకు మంచి పాత్రయేది?

ఇసుపపాత్రలకు సౌప్య పట్టును. రాగి, ఇత్తడి పాత్రలలో వంట చేసిన యెడల పండ్లలోని ప్లూము, కానుగూలలోని గంధకము రాగి కలిసి విషవదాగములు గల్గియును. ఇత్తడిలో గాగియు శుక్రువాగమును కలిసి యుండును గాన కళాముచేయించెదయ గాని వానిలో ప్లూము సుదార్థములను వంటచేయరాదు. తిగరములో నీనము కలిసియుండును. ఇది మునుష్యుల శరీరమునకు విషమువంటిది గావున తిగరపుపాత్రలు పనికిరావు అల్యూమినియం పాత్రలగుడ సుపయోగింపరాదని వైద్యులు నిర్ణయించిరి. ఇసుక, ఉక్కు పాత్రలకు ఎడెహలు దలపరిగా పూడినవి శుభ్రముగ నుండును గాని వానికి వేల యధికము. అన్నిటికంటెను మృణ్మయపాత్రలు (మట్టికుండలు) ఎహజ మైనవి. అన్నిచోటుల చౌకగలభిండును. ఏపదార్థమువండినది చెరుపులేదు. శుభ్రముగ కడుగుచుండు.

మనము భోజనము చేయగూడని దెపుడు?

(1) రాత్రి చాల ప్రొద్దుపోయిన తరువారినను. (2) అలసట, ఆయాసము, ఉద్రేకము, మనోవ్యధ మున్నగునవి కలిగివున్నప్పుడు. (3) జబ్బుగా నున్నపుడును. (4) కఠిన యాతి గానపుడును.

ఎనీమా-ప్రకృతి వైద్యము.

(డాక్టరు కె. యస్. ఆచార్యులు. హెచ్. యం. డి. న్యాయరూపాత్, ఉండి)

ప్రకృతి వైద్యమున విరివిగా వస్థికర్మయను ఎనీమా వైద్యమును ఉపయోగించెదరు. అటులచేయుట ఎంతవరకు యుక్తము? దాని యమితోపయోగముచే వచ్చు నష్టములెవ్వి? దోషములు, మలములు, (Foreign matter) ఆశయములలో నుండుటచే సహజారోగ్యము చెడి రోగము కలుగుచున్నది. వీనిలో ముఖ్యము ఆంత్రముల (Intestines) లోని మలము కాన అన్ని రోగములలోను సాధారణముగా విరేచన మగుట ముఖ్యవసరము. మందులచే విరేచనము చేయించిన యెక్కువ హానికరమగుటచే ప్రకృతి వైద్యము ఎనీమాను విరివిగా వాడుదురు. ఆరోగ్యముగా నున్న వారును, తొట్టివైద్యము చేయు వారును వారమున కొకసారి ఎనీమాను చేసికొను చుందురు. ఎనీమాప్రకృతి వైద్యమా? కాదు. మందుల వలన నెక్కువ హానికలుగు నని, తక్కువహానికరమగు ఎనీమాను వాడుచున్నారు! అటుల తఱచుచేయుటవలన ఆంత్రములలోని లోపొర (mucus membrane of the Intestines) కు అనవసరముగ నుద్రేకము (Congestion) తఱచుగా కలుగుచుండును. ఇటుల పెక్కు సార్లు జరుగుచుండిన, ఆంత్రములలోని లోపొర వాడై జబ్బుగా పరిణమించును. (Catarrh of Intestines) అందుచే, చీము, నెత్తురు పడుట, కడుపునొప్పి, గ్రహణి, మొదలైన ఆంత్రజ రోగములు కలుగుట కవకాశము చిక్కును. కాన అత్యవసరమైనప్పుడు తప్ప ఎనీమాను తఱచు వాడరాదు.

ఎ నీ మాను యెప్పుడు ఉపయోగించవలెను?

(Indication of the use of Enema) దేహపరిశ్రమ చేయలేని బలహీనులు, చాలజబ్బుస్థితిలో నున్నవారు, గ్రహణి మొదలైన అంత్రములముల (Foreign matter in the Intestine) చే కలుగు జబ్బులచే బాధపడువారు, అతివృద్ధులు, మొదలైనవారు మాత్రమే యుపయోగించవలెను. తదితరులు పయోగించుట చాలయనవసరము, హానిదాయకము. మలబద్ధమునకు మామూలు వారును, తొట్టివైద్యము చేయువారును, ఉదర పరిశ్రమలను (Abdominal exercises) చేయవలెను. హఠయోగమున మయూరాసనము పశ్చిమ తానుఆసనము, చక్రాసనము, భుజంగాసనము, మొదలైన ఆసనములు (Yogic Poses) యెన్నియో కలవు. ఇవిఅందరును సర్వసాధారణముగా జేయవచ్చును. పాశ్చాత్య పరిశ్రమలనలె (Western Exercises) యెక్కువ శక్తిని (Energy) వినియోగింప నవసరము లేకుండ, యెక్కువ లాభమును యీఆసనములచే పొందగలము. వానిచే అంత్రములలోని మలములు, విషవాయువులు (Gases) సునాయాసముగా పోవును. విరేచనము జాతీగా నగును.

మలబద్ధమునకు ముఖ్యకారణములు రెండు.

- (1) దేహపరిశ్రమలేని అలవాటులు (Sedentary habits)
- (2) అయిక్తాహారము (Dietetic error) కాన మలబద్ధము పోవుటకు తిండిని సరిచేసి కొనవలెను. నారింజ, నిమ్మ మొదలైన ఆమ్లఫలములను సులువుగా జీర్ణమగునాహారమును తీసికొనుచు గాలిలో వాయుసేవనము (Walk in the open air) చేయు

చున్న మలబద్ధము పోవును. అటులపోనియెడల పై చెప్పినహార యోగాసనములచే మలబద్ధము పోగొట్టుకొనవలెను. కానితిండిని మార్చకుండ ఉదరపరిశ్రమలను (Abdominal Exercises) చేయకుండ తఱచుగా ఎనీమానువాడుట సరియైన ప్రకృతివైద్యము కాదు. మీదుమిక్కిలి హానిదాయకము. కాన అత్యవసరమైనపుడును అరుదుగను ఎనీమా నుపయోగించవలెను.



తెల్లని పొక్కులు-మచ్చలు-దురద

ఒకజాబు:—పాము కుబుసమువలె శరీరమంతటను తెల్లని పొక్కులు లేచుట, పొట్టు రాలిపోవుట దురద, మచ్చలు పడుట

చికిత్స:—మీరు శక్తినిమించిన పరిశ్రమచేయకూడదు. స్నానాంతరము సహజోష్ణము వచ్చువరకు పరిశుద్ధమైన గాలిలో ఎండలో తిరుగుచుండిన చాలును. వారమునకు రిసార్సు ఆత్మపస్నానము చేయుచుండ వలెను. ఉదయం 10 ని॥ కటిస్నానము, మధ్యాహ్నము 15 ని॥ లింగస్నానము చేయవలెను. మచ్చలు పెద్దవగుట, విరేచనములగుట శుభచిహ్నములే. భయపడవలదు. అవి రోగపదార్థ బహిష్కరణమును సూచించును. కేవల ౪ పండ్లను తినుచుండిన రోగపదార్థము శీఘ్రముగవిముక్తమగును. వివిధఫలరసములను, పండ్లను భుజించుచుండ వలయును. గుమ్మపాలు గబగబ త్రాగరాదు. కొద్ది కొద్దిగ పీల్చుచు, నోటిలో కొంచెము సమయముంచుకొనుచు లాలాజలముతో కలిసినపిదప మ్రింగుచుండవలెను.

జంతు వైద్యము

1927-28 సం॥ న పశువుల ఆస్పత్రులు కొంతగ
స్థాపించ బడెననియు, చికిత్సకువచ్చు జంతువుల సంఖ్య వృద్ధి
యయ్యెను గాని పశువుల మరణము విస్తరించెననియు, జంతు
వైద్యశాఖ క్రింద జరుగు వ్యయమునకు తగిన ఫలము కనపిం
చుటలేదనియు, నింతకు పూర్వసంవత్సరమున 59084 పశు
వులు చనిపోవగ నివేదన సంవత్సరమున 76196 పశువులు చని
పోయెననియు, మరణముల సంఖ్యవృద్ధియగుట మిగుల శోచ
నీయమనియు, నిర్బంధమగు టీకాలపద్ధతివలనను కలుగదగిన
లాభము కలుగలేదనియు, టీకాలు కొలదికాలము మాత్రమే
రోగము నాటంకపరుప గలిగెననియు, నందుచే టీకాల పట్ల
కూడ విశ్వాసము తగ్గుచున్నదనియు, పశువులకు తటస్థించెడి
తెగుళ్లవలన పశుక్షయమధిక మగుచున్నదనియు, పశుమరణ
ములను తగ్గించుటకు సమర్థులగు షెటర్నరీ అసిస్టెంటు సర్జనుల
సంఖ్య నభివృద్ధి జేయవలయుననియు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాంత
చున్నది. ఔషధవైద్యము, టీకాలపద్ధతి వీనివలన గలుగు
దుష్ఫలితములు స్పష్టముగ గన్పట్టాచుండ, సుప్రసిద్ధులగు నౌ
షధవైద్యోత్తము లెల్లఱు నివి యనర్థదాయకములని వేనోళ్ల
మొఱలిడుచుండ, నింకను యదార్థమగు రోగనిదానమును,
చికిత్సావిధానమును వీరికి పొడకట్టకుండుట మిగుల శోచ
నీయము. మందులవలనను, టీకాలవలనను మనుజులే మారణ
మగుచున్నారను సంగతి తెలిసికొనజాలకుండువారు పశువులకు
రోగవిముక్తిని గలిగింపగలరా? —(ప్రకృతిపత్రికాధిపతి)

ఎనీమా-ప్రకృతి వైద్యము.

(డాక్టరు కె. యస్. ఆచార్యులు. పేచ్. యం. డి. న్యాయరూపాత్, ఉండి)

ప్రకృతి వైద్యమున విరివిగా వస్థికర్మయను ఎనీమా వైద్యమును ఉపయోగించెదరు. అటులచేయుట ఎంతవరకు యుక్తము? దాని యమితోపయోగముచే వచ్చు నష్టములెవ్వి? దోషములు, మలములు, (Foreign matter) ఆశయములలో నుండుటచే సహజారోగ్యము చెడి రోగము కలుగుచున్నది. వీనిలో ముఖ్యము ఆంత్రముల (Intestines) లోని మలము కాన అన్ని రోగములలోను సాధారణముగా విరేచన మగుట ముఖ్యవసరము. మందులచే విరేచనము చేయించిన యెక్కువ హానికరమగుటచే ప్రకృతి వైద్యము ఎనీమాను విరివిగా వాడుదురు. ఆరోగ్యముగా నున్న వారును, తొట్టివైద్యము చేయు వారును వారమున కొకసారి ఎనీమాను చేసికొను చుందురు. ఎనీమాప్రకృతి వైద్యమా? కాదు. మందుల వలన నెక్కువ హానికలుగు నని, తక్కువహానికరమగు ఎనీమాను వాడుచున్నారు! అటుల తఱచుచేయుటవలన ఆంత్రములలోని లోపొర (mucus membrane of the Intestines) కు అనవసరముగ నుద్రేకము (Congestion) తఱచుగా కలుగుచుండును. ఇటుల పెక్కు సార్లు జరుగుచుండిన, ఆంత్రములలోని లోపొర వాడై జబ్బుగా పరిణమించును. (Catarrh of Intestines) అందుచే, చీము, నెత్తురు పడుట, కడుపునొప్పి, గ్రహణి, మొదలైన ఆంత్రజ రోగములు కలుగుట కవకాశము చిక్కును. కాన అత్యవసరమైనప్పుడు తప్ప ఎనీమాను తఱచు వాడరాదు.

ఎనీమాను యెప్పుడు ఉపయోగించవలెను?

(Indication of the use of Enema) దేహపరిశ్రమ చేయలేని బలహీనులు, చాలజబ్బుస్థితిలో నున్నవారు, గ్రహణి మొదలైన ఆంత్రములముల (Foreign matter in the Intestine) చే కలుగు జబ్బులచే బాధపడువారు, అతివృద్ధులు, మొదలైనవారు మాత్రమే యుపయోగించవలెను. తదితరులు పయోగించుట చాలయనవసరము, హానిదాయకము. మలబద్ధమునకు మామూలు వారును, తొట్టివైద్యము చేయువారును, ఉదర పరిశ్రమలను (Abdominal exercises) చేయవలెను. హఠయోగమున మయూరాసనము పశ్చిమ తాణుఆసనము, చక్రాసనము, భుజంగాసనము, మొదలైన ఆసనములు (Yogic Poses) యెన్నియో కలవు. ఇవి అందరును సర్వసాధారణముగా జేయవచ్చును. పాశ్చాత్య పరిశ్రమలనలె (Western Exercises) యెక్కువ శక్తిని (Energy) వినియోగింప నవసరము లేకుండ, యెక్కువ లాభమును యీ ఆసనములచే పొందగలము. వానిచే ఆంత్రములలోని మలములు, విషవాయువులు (Gases) సునాయాసముగా పోవును. విరేచనము జారీగా నగును.

మలబద్ధమునకు ముఖ్యకారణములు రెండు.

- (1) దేహపరిశ్రమలేని అలవాటులు (Sedentary habits)
- (2) అయిక్తాహారము (Dietetic error) కాన మలబద్ధము పోవుటకు కిండిని సరిచేసి కొనవలెను. నారింజ, నిమ్మ మొదలైన ఆమ్లఫలములను సులువుగా జీర్ణమగునాహారమును తీసికొనుచు గాలిలో వాయుసేవనము (Walk in the open air) చేయు

చున్న మలబద్ధము పోవును. అటులపోనియెడల పై చెప్పినహాఠ యోగాసనములచే మలబద్ధము పోగొట్టుకొనవలెను. కానితిండిని మార్చకుండ ఉదరపరిశ్రమలను (Abdominal Exercises) చేయకుండ తఱచుగా ఎసీమానువాడుట సరియైన ప్రకృతి వైద్యము కాదు. మీదుమిక్కిలి హానిదాయకము. కాన అత్యవసరమైనపుడును అరుదుగను ఎసీమా నుపయోగించవలెను.



తెల్లని పొక్కులు-మచ్చలు-దురద

ఒకజాబు:—పాము కుబుసమువలె శరీరమంతటను తెల్లని పొక్కులు లేచుట, పొట్టు రాలిపోవుట దురద, మచ్చలు పడుట

చికిత్స:—మీరు శక్తినిమించిన ఐరిశ్రమ చేయకూడదు. స్నానాంతరము సహజోష్ణము వచ్చువరకు పరిశుద్ధమైన గాలిలో ఎండలో తిరుగుచుండిన చాలును. హఠాత్తునకు శిషార్లు ఆశ్రితపన్నానము చేయుచుండ వలెను. ఉదయం 10 ని॥ కటిస్నానము, మధ్యాహ్నము 15 ని॥ లింగస్నానము చేయవలెను. మచ్చలు పెద్దవగుట, విరేచనములగుట శుభచిహ్నములే. భయపడవలదు, అవి రోగపదార్థ బహిష్కరణమును సూచించును. కేపలము పండ్లనే తినుచుండిన రోగపదార్థము శీఘ్రముగవిముక్తమగును. వివిధఫలరసములను, పండ్లను భుజించుచుండ వలయును. గుమ్మరాలు గబగబ త్రాగరాదు. కొద్ది కొద్దిగ పీల్చుచు, నోటిలో కొంచెము సమయముంచుకొనుచు లాలాజలముతో కలిసినవిదప మ్రింగుచుండవలెను.

జంతు వైద్యము

1927-28 సం॥ న పశువుల ఆస్పత్రులు కొత్తగ స్థాపించ బడెననియు, చికిత్సకువచ్చు జంతువుల సంఖ్య వృద్ధియయ్యెను గాని పశువుల మరణము విస్తరించెననియు, జంతు వైద్యశాఖ క్రింద జరుగు వ్యయమునకు తగిన ఫలము కనుపించుటలేదనియు, నింతకు పూర్వసంవత్సరమున 59084 పశువులు చనిపోవగ నివేదన సంవత్సరమున 76196 పశువులు చనిపోయెననియు, మరణముల సంఖ్యవృద్ధియగుట మిగుల శోచనీయమనియు, నిర్బంధమగు టీకాలపద్ధతివలనను కలుగదగిన లాభము కలుగలేదనియు, టీకాలు కొలదికాలము మాత్రమే రోగము నాటంకపడుప గలిగెననియు, నందుచే టీకాల పట్ల కూడ విశ్వాసము తగ్గుచున్నదనియు, పశువులకు తటస్థించెడి తెగుల్లవలన పశుక్షయమధిక మగుచున్నదనియు, పశుమరణములను తగ్గించుటకు సమర్థులగు వెటర్నరీ అసిస్టెంటు సర్జనుల సంఖ్య నభివృద్ధి జేయవలయుననియు ఆంధ్రప్రదేశ్ వాఱ్ఱుచున్నది. ఔషధవైద్యము, టీకాలపద్ధతి వీనివలన గలుగు దుష్ఫలితములు స్పష్టముగ గన్పట్టుచుండ, సుప్రసిద్ధులగు నౌషధవైద్యోత్తము లెల్లఱు నివి యనర్థదాయకములని వేనోళ్ల మొఱలిడుచుండ, నింకను యదార్థమగు రోగనిదానమును, చికిత్సావిధానమును వీరికి పొడకట్టకుండుట మిగుల శోచనీయము. మందులవలనను, టీకాలవలనను మనుజులే మారణమగుచున్నారను సంగతి తెలిసికొనజాలకుండువారు పశువులకు రోగవిముక్తిని గలిగింపగలరా? —(ప్రకృతిపత్రికాధిపతి)

ముక్కులోపల మేహవ్రణము

(Cancer in the nose)

(శ్రీ బొమ్మపర్తిగడ సుందరగోపాలరావుగారి వ్యాససారాంశము.)

ఈమధ్య నాయొద్దకు ఏలూరునుండి చికిత్సార్థ మొక రోగి వచ్చెను. ఆమె బ్రాహ్మణయువతి. ఆమె వయస్సు 28 సంవత్సరములు. ఆమెకు ముక్కులోనుండి ధారలు ధారలుగా రక్తము పడుచుండెను. ముక్కుమూలమునుండి ఎడమముక్కు రంధ్రమువరకు నొక మాంసపుముక్క పెరిగియుండెను. అది వర కామె వివిధచికిత్సలు చేసియు రోగవిముక్తిని పొందలే కుండెను. మామూలుపద్ధతిప్రకారము తొట్టిస్తానములుకూడ చేసెను. అందువలన కొంత సుగుణము కలిగెనేగాని రక్తస్రావ మాగలేదు. ఆమెకు వైద్యులు వాడిన ఉల్లిపాషాణాదుల యొక్కయు ఇంజక్షనులయొక్కయు విషము అణువణువున వ్యాపించియుండుటచే మామూలు స్నానములవలన నుపశాంతి మాత్రమే కలిగినది. కాని వ్యాధి నివారణముకాలేదు. ఆమెకు నేను పచ్చిపదార్థాహారమును విధించితిని. పచ్చితిండి ప్రారంభించిన నాల్గవనాటనుండియు ముక్కువెంటఁబడు రక్తధార కట్టువడసాగినది. వేగముగ పడురక్తము తగ్గి స్వల్పముగా వ్రేలికి అంటుచు కొన్నాళ్లు స్రవించి పిదప పూర్తిగా నివారణ మైనది. ఆమె మామూలుగా చేయుచుండిన కటిస్తానము లింగ స్నానము పూట కొకటి చొప్పున చేయించుచు చన్నీటితో ముక్కులోనికి ఎనీమా చేయుచుంటిని. ఆమెకు ఆవిరి పట్టినను వేడినీటి కాపడ మిచ్చినను, మర్దనచికిత్సను వాడినను వ్యాయా

మము నుపయోగించినను రక్తస్రావ మధిక మగుచుండెను. కావున శిరస్సుమట్టుకు నీలపుకాంతిని ప్రయోగించుచుంటిని. అన్నివిధములగు వంటకములను మాన్పించితిని. కొబ్బరి, లేత కాయగూరలు, పండ్లు, ఫలరసములు, గోధుమలు పెసలు కలిపి నానవేసియు, గోధుమలు శనగలు కలిపి నానవేసియు తయారుచేసిన గింజలు అన్నియు పచ్చివేపధ్యముపెట్టితిని. దినమునకు 3, 4 సారులు మితిమీరునట్లుగా పడునట్టి రక్తము ఈపధ్యము నీచికిత్స మొదలిడిన నాల్గవనాటి నుండియు తగ్గి వారమున కొకటి రెండుసార్లు మాత్రము పడుచు క్రమముగా తగ్గిపోయి 15 రోజులకు పూర్తిగా ఆగిపోయినది. ఆమెకు రసవిషగంధకాదుల విషము శరీరమున జీతించియుండెను. అదంతయు నిపు డనేకరీతుల వెడలిపోయినది. ఆమెలో జ్వరము, క్షయ కలవారివలె కాన్పించుచుండెను. కాని క్షయ రోగివలె అందవికారముగ చిక్కిపోలేదు. నేనామెకు చికిత్స ప్రారంభింపబోవునపు డామెఘోటో తీయించినాను. ఆమెకు పూర్ణారోగ్యము కలిగినందున మిక్కిలి యుత్సాహమును పొంది యీచికిత్సామహత్వమునుగూర్చి జగత్తునకు తెలియజేయ కుతూహల పడుచున్నది. ఆమెకు సంస్కృతాంధ్రములలో కవిత్వము చెప్పగలంత ప్రవీణతయున్నది. గాన నామె ప్రకృతిచికిత్సనుగురించి చాలపనిచేయగలదని నేనాశ పడుచున్నాను. కేవలము పచ్చిఆహారమునే వాడువారికి తొట్టి స్నానములు, సూర్యకిరణ చికిత్స, మర్దనచికిత్స, విద్యుత్చికిత్స మున్నగునవి యనవసరమని నాకు దృఢముగ తోచినది. ప్రస్తు

తము నాచికిత్సలోనున్న వారందరు అపక్వాహారమును అనగ్నా వంటచేయుని పదార్థములనే తినుచున్నారు. ఈచికిత్స మిగుల సుఖమైన పద్ధతియైయున్నది. కాలికాజ్వరము, శుక్లనష్టము, అండవాతము, బోదకాళ్లు, పీనస, జ్వరములు, ఉన్మాదము, మల బద్ధము, కామెల మున్నగునవి యీపచ్చిపథ్యమువలన కుదిరి నందున దీనిచే కుదురని రోగ ముండదని నేనునమ్ముచున్నాను. ఈవిధానమునందు అపాయములేదు. కాలనిర్ణయము వ్యాధి తత్వము ననుసరించియుండును. కాని ప్రకృతి యుద్దేశము ఆరోగ్యమును ప్రసాదించుటయే యైయున్నందున ఆలస్యమునకు భయపడనక్కరలేదు. పచ్చిపథ్యము చేయలేనివారికే పైచికిత్సలవసరము. కాని మనోవాక్కాయ కర్మభిః చెప్పినచొప్పున పచ్చితిండినే వాడువారి కేచికిత్సలు నక్కఱలేకయే అదివరకు తెలియకుండ పెరిగినట్లే వ్యాధి పచ్చిపథ్య మవలంబించిననాట నుండియు తఱిగిపోవనారంభించును. పచ్చియాహార సేవనమువలన ఆధ్యాత్మికా రోగ్యముకలిగి, పాపక్షయమై భగవత్సాన్నిధ్యప్రాప్తికలుగును.

మధుమేహము - మలబద్ధము

రోగి:—దినమునకు 4, 5 సార్లు అతిమూత్రము ఆకలి తక్కువ, మలబద్ధము, కడుపునొప్పి, నిదురతక్కువ, 4నం వత్సరములనుండి సుఖవ్యాధులచే వీడిపబడుచున్నాను. చికిత్స వ్రాయుడు.

చికిత్స:—వారమునకొకతూరి శరీరమంతకును ఆవిరి పట్టి 15 ని॥ కటిస్నానము చేయుము. వారమునకు 3 సార్లు పో

త్రికడుపునకు మాత్రము ఆవిరిపట్టుము. ప్రతిదినము 10 ని॥ కటిస్నాన మొకటియు, 10 ని॥ లింగస్నానములు రెండును చేయుచుండుము. కొన్నిదినములైనను కేవలము పండ్లుమాత్రమే భుజించుచుండుట మంచిది పండ్ల పథ్యమువలన త్వరలో గుణమిచ్చును. కేవల ఫలాహారము చేయలేనియెడల ఆవిరిపై యుడికించిన గోధుమరొట్టై, చిక్కని గోధుమజావ, పండ్లు తిన వలయును. కఱకఱ యాకలియగువరకును వేచియుండి, చక్కగ నమలి తినవలెను. ఉదయము, సాయంత్రము నారింజఫలము లను యాకలిని యభిరుచిని ననుసరించితినుట మంచిది. అన్నము ఉప్పువేసిన కూరలు పూర్తిగా మానవలెను. చుట్ట, నశ్యము, కాఫీ, టీ, బెల్లము, పంచదార మున్నగువానిని మానవలెను. పూర్ణారోగ్యము గలుగువరకును సంభోగమును వర్జింపవల యును. ఇటుల సక్రమముగ స్నానపథ్యముల నాచరించినచో రోగలక్షణములన్నియు నిశ్శేషముగ నివర్తితములగును.

ప్రాకృతి-పత్రికాధిపతి.

మన్యజ్వరము (Malaria):—“సనుచలిజ్వరముచే శాధ పడుచుంటిని. ప్రతిదినము మూడుశీతలోదక కటిస్నానములవలన రోగవిముక్తుడనైతిని”—శివనందన సర్కారు, కాళీగంజి, పోస్టు హిల్, బోగ్రాజిల్లా.

కలరా (cholera):—“ఇటీవల నే నొక భయంకరమగు

రోగమువ్యాధిని కటి, లింగస్నానములు, మట్టికట్లు వీనివలనకుది
— బి. సి, బెనర్జి, నాయబ్ 24 పరగణాలు.

